



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Escuela Profesional de Enfermería**

**Estilo de vida según características sociodemográficas  
en estudiantes de enfermería en una universidad  
pública. Lima-2019**

**TESIS**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**AUTOR**

Katherine Soledad VARA CALIXTO

**ASESOR**

Mg. Mistral Ena CARHUAPOMA ACOSTA

Lima, Perú

2020



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

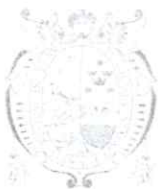
---

Vara K. Estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería en una universidad pública. Lima-2019 [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2020.

---

## Hoja de metadatos complementarios

- **Código ORCID del autor:** --
- **Código ORCID del asesor:** 0000-0001-9363-3509
- **DNI o pasaporte del autor:** 71820045
- **Grupo de investigación:** --
- **Institución que financia la investigación:** --
- **Ubicación geográfica donde se desarrolló la investigación:**  
Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
Facultad de Medicina  
Dirección: Av. Grau 755, Cercado de Lima 15081  
Coordenadas geográficas: 12°03'28"S 77°01'23"O
- **Año o rango de años que la investigación abarcó:** 2019



**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**  
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)

**FACULTAD DE MEDICINA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A)  
EN ENFERMERÍA**

En la ciudad de Lima, a los catorce días del mes de enero del año dos mil veinte y en cumplimiento a lo señalado en el inciso "c" del Art. 113 del estatuto de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (R.R. N° 03013-R-2016), se ha realizado la sustentación de la tesis titulada **"ESTILO DE VIDA SEGÚN CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA. LIMA - 2019"**, sustentada por la Bachiller en Enfermería:

**KATHERINE SOLEDAD VARA CALIXTO.**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería, habiendo obtenido el calificativo de:

**DIECIOCHO (18)**

Lo que se da fe:

  
DRA. MARTHA NICOLASA VERA MENDOZA

**Presidenta**

  
DRA. ANGELA ROCIO CORNEJO VALDIVIA

**Miembro**

  
LIC. CARMEN DE LOS SANTOS RÍOS

**Miembro**

  
MG. MISTRAL ENA CARHUAPOMA ACOSTA

**Asesor (a)**



RALP/vgd

Av. Grau 755 - Lima 1 - Apartado Postal 529 - Lima 100 - Perú, E.A.P. de Enfermería 619 7000 anexo 4619

Web: [www.unmsm.edu.pe/medicina](http://www.unmsm.edu.pe/medicina) - E-mail de la Escuela de Enfermería:

[epenfermeria.medicina@unmsm.edu.pe](mailto:epenfermeria.medicina@unmsm.edu.pe)

**ESTILO DE VIDA SEGÚN CARACTERÍSTICAS  
SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES  
DE ENFERMERÍA EN UNA UNIVERSIDAD  
PÚBLICA. LIMA-2019**

## AGRADECIMIENTO

*En primera instancia agradecer a Dios por darme el regalo más grande que es la vida, por bendecirme e iluminar mi camino en cada paso que doy día tras día y por permitirme escoger esta maravillosa carrera que es la enfermería.*

*A mis padres por el amor incondicional, por los valores que me inculcaron y hoy por hoy soy lo que soy gracias a ellos, por los consejos, ánimos y el apoyo que me brindan en distintos aspectos pese a no estar junto a mí. Por la confianza que depositan en mí en cada cosa que haga.*

*Agradezco también a mi asesora la Mg. Mistral Carhuapoma Acosta por su confianza, el tiempo, el apoyo, por los ánimos que me brindó al guiar y orientar en cada asesoría y hacer que culmine con éxito el presente trabajo.*

## DEDICATORIA

*Éste trabajo va dedicado a mi padre celestial quien me cuida, protege y guía en cada paso que doy, por levantarme y fortalecerme en momentos complicados, para salir adelante en la vida y por permitirme culminar esta bonita carrera.*

*A mis padres, quienes son el pilar fundamental para seguir adelante, voy logrando todo lo que anhele gracias a ellos, todas las trasnochadas, todo el sacrificio tarde o temprano trae consigo buenos resultados.*

*A mi asesora la Mg. Mistral quien me guio para que este proyecto se concrete, por cada recomendación y apoyo brindado.*

*A mi compañero de vida Jhonny Clemente por el apoyo, confianza y amor incondicional que me brinda día a día.*

*A mis hermanos quienes me acompañan en cada paso que doy, quienes siempre están cuando más los necesito, a ellos por cada motivación, por cada aliento que me brindan cuando me ven decaída.*



## ÍNDICE

<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>iii</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>iv</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS .....</b>	<b>vii</b>
<b>INDICE DE TABLAS.....</b>	<b>viii</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>ix</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>x</b>
<b>PRESENTACIÓN: CAPÍTULO I: EL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento, delimitación y formulación del Problema.....	1
1.2. Formulación de Objetivos .....	4
1.2.1. Objetivo General.....	4
1.2.2. Objetivos Específicos:.....	4
1.3. Justificación de la Investigación:.....	5
<b>CAPÍTULO II: BASES TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS.....</b>	<b>7</b>
2.1. Marco teórico.....	7
2.1.1. Antecedentes del problema .....	7
2.1.2. Base teórica conceptual .....	11
2.1.2.1. Estilo de vida de estudiantes universitarios.....	11
A. Conceptualización del estilo de vida.....	11
B. Clasificación del estilo de vida:.....	14
C. Dimensiones del estilo de vida .....	18
2.1.2.2. Teoría del modelo de promoción de la salud de Nola Pender: .....	23
2.1.2.3. Características Sociodemográficas.....	24
A. Características sociales:.....	24
B. Características demográficas .....	27
2.1.3. Definición operacional de términos .....	30
2.1.4. Operacionalización de la variable .....	30
2.1.5. Variable:.....	30
2.2. DISEÑO METODOLÓGICO .....	30

2.2.1. Tipo de Investigación.....	30
2.2.2. Población.....	31
2.2.3. Criterio de Inclusión.....	31
2.2.4. Criterio de Exclusión.....	31
2.2.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de información.....	31
2.2.6. Plan de Recolección, Procesamiento y análisis estadístico de datos:	32
2.2.7. Validez y confidencialidad.....	33
2.2.8. Consideraciones éticas.....	33
<b>CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>34</b>
3.1. Resultados.....	34
3.1.1. Características Sociodemográficas:.....	35
3.1.2. Estilo de vida.....	37
3.2. Discusión y Análisis.....	44
<b>CAPITULO IV: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES.....</b>	<b>52</b>
4.1. Conclusiones.....	52
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>55</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>62</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO</b>	<b>Pág.</b>
1. Estilo de vida de los estudiantes de la EPE UNMSM Lima 2019.	38
2. Estilo de vida de los estudiantes de la EPE de la UNMSM según dimensiones.	39
3. Estilo de vida según la dimensión actividad física de estudiantes de la EPE UNMSM Lima 2019.	40
4. Estilo de vida según la dimensión hábitos alimenticios de estudiantes de la EPE UNMSM Lima 2019	41
5. Estilo de vida según la dimensión descanso y sueño de estudiantes de la EPE UNMSM Lima 2019.	43
6. Estilo de vida según la dimensión tiempo libre de estudiantes de la EPE UNMSM Lima 2019.	43
7. Estilo de vida según la dimensión consumo de tabaco y alcohol de estudiantes de la EPE UNMSM Lima 2019.	45

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA</b>	<b>Pág.</b>
1. Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la UNMSM.	35
2. Estilo de vida según edad de los estudiantes de la EPE de la UNMSM Lima-Perú 2019.	xxvi
3. Estilo de vida según sexo de los estudiantes de la EPE de la UNMSM Lima-Perú 2019.	xxvi
4. Estilo de vida según procedencia de los estudiantes de la EPE de la UNMSM Lima-Perú 2019.	xxvii
5. Estilo de vida según estado civil de los estudiantes de la EPE de la UNMSM Lima-Perú 2019.	xxvii
6. Estilo de vida según ocupación de los estudiantes de la EPE de la UNMSM Lima-Perú 2019.	xxviii
7. Estilo de vida según con quien vive de los estudiantes de la EPE de la UNMSM Lima-Perú 2019.	xxviii
8. Estilo de vida de los estudiantes de la EPE de la UNMSM según dimensiones Lima-Perú 2019.	xxix
9. Estilo de vida de los estudiantes de la EPE de la UNMSM Lima-Perú 2019.	xxix

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar el estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería de la UNMSM.

**Material y método:** Estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método descriptivo y corte transversal. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento utilizado el cuestionario tipo Likert que constó de 44 ítem; aplicado a una muestra de 54 estudiantes y validado por juicio de expertos.

**Resultados:** En las características sociodemográficas de los participantes se observó que el 50% tuvo una edad de 19-21 años con estilo de vida saludable; el 74% representa al sexo femenino con estilo de vida saludable, el 61% son de la costa con estilo de vida saludable, el 100% fueron solteros, pero solo el 89% presenta estilo de vida saludable al igual que quienes se dedican exclusivamente a estudiar, el 40% vive con sus padres y hermanos y tienen estilo de vida saludable. En relación al estilo de vida se encontró de manera general que el 89% de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable; Con respecto a las dimensiones de la variable que presentaron estilo de vida saludable fueron: hábitos alimenticios, descanso-sueño, tiempo libre, consumo de tabaco-alcohol con 83%, 52%, 50% y 100% respectivamente a excepción de la dimensión actividad física.

**Conclusiones:** Se evidenció que el estilo de vida de los estudiantes es saludable en su mayoría. Asimismo es saludable en las dimensiones: hábitos alimenticios, descanso y sueño, tiempo libre, consumo de tabaco y alcohol a excepción de la dimensión actividad física que resultó no saludable.

**Palabras clave:** Estilo de vida, características sociodemográficas, estudiantes de enfermería.

## SUMMARY

**Objective:** To determine the lifestyle according to sociodemographic characteristics in nursing students of the UNMSM. **Material and method:** Quantitative study, descriptive method, application level and cross section. The technique used was the survey and the instrument used the Likert questionnaire that consisted of 44 items; applied to a sample of 54 students and validated by expert judgment. **Results:** In the sociodemographic characteristics of the participants, it was observed that 50% were 19-21 years of age with a healthy lifestyle; 74% represent the female sex with a healthy lifestyle, 61% are from the coast with a healthy lifestyle, 100% were single, but only 89% have a healthy lifestyle, as well as those dedicated exclusively to Studying, 40% live with their parents and siblings and have a healthy lifestyle. In relation to lifestyle, it was generally found that 89% of students have a healthy lifestyle; With respect to the dimensions of the variable that presented a healthy lifestyle, they were: eating habits, rest-sleep, free time, tobacco-alcohol consumption with 83%, 52%, 50% and 100% respectively, except for the activity dimension physical. **Conclusions:** It was evidenced that the students' lifestyle is mostly healthy. Being healthy in the following dimensions: Eating habits, rest and sleep, free time, smoking and alcohol consumption except for the physical activity dimension that proved unhealthy.

**Keywords:** Lifestyle, sociodemographic characteristics, nursing students.

## **PRESENTACIÓN:**

El estilo de vida (EV) es comprendido como el conjunto de comportamientos y actitudes que desarrolla el ser humano, éstas pueden ser saludables o nocivas para la salud; está relacionado a las conductas que el individuo de manera racional asume pudiendo ser muy riesgosas la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo definió como “un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en la persona o en una establecida sociedad”. La cual surge de la interrelación de las condiciones de vida social, ambiental y económica en la que viven los individuos, las características individuales y la interacción social.

Podemos ver que actualmente las enfermedades no transmisibles están siendo las principales causas de muerte en las personas siendo una nueva amenaza a nivel mundial; esto debido a las conductas no saludables practicadas desde una edad temprana; como el sedentarismo, la alimentación inadecuada, el no realizar actividad física con frecuencia, el consumir alcohol o tabaco; éstos hábitos perjudican la calidad de vida desencadenando años más tarde serios problemas relacionado a la salud. Los universitarios de la carrera de enfermería no están exentos a esta realidad puesto que las actitudes y/o comportamientos en relación al estilo de vida que optan actualmente ponen en riesgo su salud y bienestar en el presente y años más tarde.

Es por ello que el propósito del siguiente trabajo de investigación es brindar información actualizada sobre el estilo de vida y características sociodemográficas de los estudiantes de la E.P.E, la

cual le servirá para plantear estrategias y/o programas preventivo-promocionales que pueden brindar alternativas de solución en las dimensiones más afectadas con el fin de mejorar la salud y prevenir futuras enfermedades.

La investigación consta de la siguiente estructura: **Capítulo I:** El Problema, en el que se desarrolla el planteamiento, delimitación y formulación, tenemos los objetivos y la justificación del estudio. **Capítulo II:** Bases teóricas y metodológicas, el cual comprende los antecedentes, la base teórica conceptual, la definición operacional de términos, el diseño metodológico en donde se presenta el nivel, tipo, método de estudio, así mismo la muestra, los criterios de exclusión e inclusión, técnica e instrumento, plan para recolectar, procesar y analizar los datos, validez, confiabilidad y consideraciones éticas. **Capítulo III:** Resultados y discusión. **Capítulo IV:** Conclusiones y recomendaciones. Al final se presenta las referencias bibliográficas y los anexos.



## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1. Planteamiento, delimitación y formulación del Problema**

Según Chau et al.<sup>1</sup> el estilo de vida hace alusión generalmente a los comportamientos cotidianos y habituales que caracteriza la forma de vivir o la manera particular en que la persona realiza sus actividades diarias que es permanente en el tiempo.

Se agrega a este concepto otra clase de variables que es diferente a las conductas observables; que son influenciados por las creencias, los valores, las expectativas, las modas, las emociones y los hábitos que coexisten en un momento y contexto determinado, factores asociados a la conducta los cuales son aprendidos y modificados en el transcurso de la vida. También cabe mencionar que dentro de los patrones de comportamiento del estilo de vida, se cuenta con todas las prácticas que son saludables y no saludables las cuales interactúan entre sí.<sup>2</sup>

De acuerdo a la OMS, pese a que la mayor parte de jóvenes gozan de un buen estado de salud, en la población de 15 a 24 años de edad anualmente se registran de 2,6 millones de muertes a nivel mundial.

Se descubre que un tercio de la carga total de morbilidad en adultos y casi dos tercios de las muertes prematuras están relacionadas con actitudes y comportamientos que comenzaron en una edad temprana, tales como el consumo de alcohol, de tabaco, la carencia de actividad física, la exposición a la violencia, la dieta poco saludable y las relaciones sexuales sin uso de métodos de protección.<sup>3</sup>

En el Perú según el censo del 2017 los adolescentes y los adultos jóvenes entre 15 a 29 años de edad constituyen el 27% del total de la población, de los cuales el 21,5% cuentan con educación superior universitaria.<sup>4</sup>

Esta población joven es vulnerable ya que al avanzar y encontrarse en un período de maduración afrontan contextos nuevos de trabajo intelectual que va cambiando su estilo de vida; el iniciar la vida universitaria es una época lleno de cambios que conlleva a nuevas emociones, responsabilidades, riesgos, desafíos, conocer nuevas personas y aprender cosas nuevas es un proceso emocionante, aunque también puede ser muy estresante, pues la presión académica, las largas jornadas de estudio, los horarios recargados, los acontecimientos sociales van predisponiendo a la aparición de enfermedades como gripes recurrentes, gastritis, obesidad, estreñimiento.<sup>5</sup>

Ramos y Aguado (2013) sostiene que... “los estudiantes de enfermería tienen mayor compromiso, ya que como futuros profesionales de la salud son responsables de su propia salud para poder cuidar de otros, de este modo ser prototipos y educadores, lo que le brinda una herramienta adicional, como agente de autocuidado para la mantención y promoción de la salud de la comunidad”. Es por ello la preocupación ante la influencia que tiene el profesional de salud frente a este tema, ya que no solo tiene efecto en su propia salud, sino también en la población, sus actitudes y/o comportamientos saludables influyen en ella realizando cambios en su estilo de vida.

Existen diversas investigaciones que hacen mención sobre el manejo del estilo de vida en estudiantes universitarios, especialmente del área de la salud en Colombia, donde el papel del ambiente y el currículo universitario actúan como factores transformadores de hábitos en los universitarios, pero éste se encuentra en incertidumbre.<sup>6</sup>

Mendoza M.<sup>7</sup> en su estudio realizado el 2006 concluye que “dichos estilos son desfavorables, relacionado a una inadecuada alimentación, no descansan lo suficiente y no practican ejercicios”. Por otro lado en otro estudio realizado por Ponte M.<sup>8</sup> en el 2010 concluye que “es no saludable en la dimensión actividad física y salud con responsabilidad, además que los estudiantes de primer, segundo, cuarto y quinto año consumen alimentos variados, con bajo contenido en grasas y azúcar, ya que optan por lo saludable a diferencia de los estudiantes de tercer año quienes presentan un estilo de vida no saludable ya que consumen alimentos hipercalóricos y/o no ingieren sus alimentos en los horarios adecuados lo cual pondría en riesgo de sufrir enfermedades intestinales y cardiovasculares”.

Las conductas de salud tienen lugar en distintos contextos, los cuales comprenden un conjunto de factores interpersonales, institucionales y ambientales, estos factores no son iguales para todas las conductas, pero pueden compartir características y/o determinantes; los cuales están agrupados en 4 grandes esferas: los situacionales, los demográficos, sociales y la percepción del síntoma-psicológicos. Desde el punto de vista de muchos especialistas las características sociales y demográficas son las que repercuten más en la salud, las cuales incluyen la edad, grado de

instrucción, clase social, ser mujer u hombre, etc. Las características sociales influyen de forma indirecta o directa en la conducta saludable que adopta la persona.<sup>9</sup>

El tema de investigación surge al observar que los estudiantes de enfermería consumen comidas chatarras o comidas rápidas por la premura de tiempo. Al interactuar con los estudiantes manifiestan que “dedican gran parte de sus horarios a largas jornadas de estudio; descuidando la alimentación, horas de descanso, aspecto físico, horas de ocio y otros aspectos de su vida cotidiana”. También revelan que ingieren productos procesados, realizan poca actividad física y pasan largas horas sentados tras el computador a modo de relajación. Lo descrito condujo a formular el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es el estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería de la UNMSM, 2019?

## **1.2. Formulación de Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo General**

- Determinar el estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería de la UNMSM, 2019.

### **1.2.2. Objetivos Específicos:**

- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería según la dimensión de actividad física.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería según la dimensión de hábitos alimenticios.

- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería según la dimensión de descanso y sueño.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería según la dimensión de tiempo libre.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería según la dimensión de consumo de tabaco y alcohol.

### **1.3. Justificación de la Investigación:**

En estos últimos años se ha evidenciado que las enfermedades crónico degenerativo y no transmisibles van en aumento, el llevar una dieta desequilibrada, las pocas horas de descanso y sueño, la poca actividad física y recreativa entre otras; ha hecho que el estilo de vida constituya un factor de riesgo que puede traer consigo múltiples problemas en la salud a mediano o largo plazo en los estudiantes. Los futuros profesionales de enfermería en la etapa universitaria deben tener conciencia y adoptar una cultura preventiva de patologías y estilo de vida saludable, la cual está dirigida a reducir el riesgo de padecer futuras enfermedades. Es importante realizar este estudio ya que produce mucho interés por conocer el estilo de vida de los futuros profesionales de la salud según las características sociodemográficas, por cuanto los comportamientos que asumen actualmente los estudiantes ponen en riesgo su bienestar y su salud presente y futura. Los universitarios de la carrera de enfermería no están exentos a esta realidad, teniendo en cuenta que sus comportamientos son totalmente opuestos a lo imaginado que se tiene de un futuro profesional de la salud, ya que consumen comidas chatarra, presentan déficit de sueño e inadecuado aprovechamiento del tiempo de ocio y sedentarismo. El presente trabajo tiene como propósito brindar información

actualizada acerca del estilo de vida según características sociodemográficas, el cual servirá a la Escuela Profesional de Enfermería para plantear estrategias y actividades preventivo promocionales que puedan dar alternativas de solución para obtener mejor estilo de vida en la población estudiantil, tales como programas de sensibilización y concientización con la finalidad de mejorar su salud, teniendo en cuenta que como futuros profesionales de salud sean ejemplo para la población y comunidad.

## CAPÍTULO II

### BASES TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS

#### 2.1. Marco teórico

##### 2.1.1. Antecedentes del problema

###### ➤ A nivel Internacional

Luego de revisar los antecedentes, se ha encontrado algunos estudios relacionados. Así tenemos que:

En México 2017 Morales, M. et al realizaron un estudio con el objetivo de describir el estilo de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México. Investigación de tipo descriptivo, transversal cuya muestra estuvo conformada por 883 estudiantes de enfermería. Llegando a la siguiente conclusión:

*“Los estudiantes presentan un nivel moderado en actividad física, en cuanto al patrón de sueño y descanso es deficiente, además presentan un nivel de estrés alto y las prácticas alimentarias son poco saludables”.<sup>10</sup>*

México 2017, García M. elaboró un estudio titulado “Estilos de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería de la Universidad Veracruzana”. Estudio cuantitativo, descriptivo, transversal y longitudinal, en una población de 165 alumnos. Llegando a la conclusión:

*“...Que actualmente presentan prácticas poco saludables, en su mayoría presentan un estilo de vida regular refiriendo tener poco tiempo para una alimentación adecuada, realizar actividad física, atender su propia salud y un manejo inadecuado del*

*estrés, lo cual influye en su rendimiento académico”.*

En Colombia en el 2015 Velandia M., Arenas J. Ortega N., en su estudio titulado estilo de vida en los estudiantes de enfermería. Investigación cuantitativa, descriptiva y de corte trasversal, cuya muestra fue de 120 estudiantes de todos los semestres. El instrumento utilizado fue un cuestionario, obteniéndose la siguiente conclusión:

*“Los estudiantes encuestados presentan prácticas saludables en lo referente a la dimensión alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño y relaciones interpersonales, satisfacción general y afrontamiento; a excepción de las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio; además se sienten satisfechos con sus estilos de vida, independientemente de si éstos son o no saludables”.<sup>11</sup>*

### **A nivel Nacional**

En Lima, 2017 J. Barraza en su investigación que tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes enfermería de una universidad pública. Investigación descriptiva, de enfoque cuantitativo, observacional y de corte trasversal. En este estudio participaron 166 estudiantes y se llegó a la siguiente conclusión:

*“Que la mayoría de los estudiantes presentan estilos de vida saludable en las dimensiones de crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y nutrición; por otro lado en las dimensiones de actividad física, en salud con responsabilidad y en gestión de tensiones la mayoría presenta estilos de vida no saludables”.<sup>12</sup>*



En Lima, Quispe Chiclla, Y. (2017) realizó una investigación con el objetivo de determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Ciencias y Humanidades, el estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, observacional, no experimental, de corte transversal. Contó con una muestra aleatoria de 217 participantes. Entre las conclusiones se tiene que:

*Los universitarios de la carrera de enfermería practican estilos de vida saludables, hace mención también que “Las dimensiones con tendencia positiva fueron: Crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y nutrición. Las dimensiones con tendencia negativa fueron: Actividad física, salud con responsabilidad y manejo del estrés”.<sup>13</sup>*

En Ica, 2014 Pecho M., Uribe C. y Loza V., realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre las características sociodemográficas y los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga. La investigación fue descriptiva, correlacional, de enfoque cuantitativo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 176 estudiantes. El instrumento utilizado fue un cuestionario. Llegándose a la siguiente conclusión:

*“Que no existe relación entre las características sociodemográficas y los estilos de vida de los estudiantes de enfermería”. “ Los estilos de vida fueron no saludables en cuanto a la alimentación, actividad física; sueño-descanso y cuidado de la salud, sin embargo, respecto a las relaciones interpersonales e higiene fueron saludables, encontrándose de manera general que los estilos de vida en los estudiantes de enfermería fueron no saludables”.<sup>14</sup>*

En Lima, 2010 M. Ponte, desarrolló un estudio de investigación con el objetivo de determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio. El trabajo realizado fue de tipo descriptivo, cuantitativo; cuya población fue de 372 estudiantes matriculados en la EAPE de la UNMSM. Se utilizó como instrumento el cuestionario. Encontrándose de este modo el siguiente resultado:

*“Los estudiantes de todos los años no realizan consultas médicas periódicas, no ven programas educativos sobre salud y no reconocen signos inusuales en su salud, además realizan poca actividad física. Los estudiantes de primero, segundo, cuarto y quinto año optan hacia lo saludable y consumen alimentos variados, con bajo contenido en grasas y azúcar, a diferencia de los estudiantes de tercer año quienes consumen alimentos hipercalóricos y no ingieren sus alimentos en horarios adecuados”.<sup>8</sup>*

Lima, 2006; M. Mendoza realizó un estudio con el objetivo de determinar los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería. La investigación realizada fue de tipo cuantitativo, descriptivo cuya población fue de 80 estudiantes. La muestra se obtuvo a través del muestreo probabilístico sistemático aleatorio simple. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento utilizado fue el cuestionario. Llegando a la siguiente conclusión:

*“Que los estilos de vida de los estudiantes en su dimensión biológica son desfavorables, relacionado a una inadecuada alimentación, insuficiente descanso y falta de actividad física. En su dimensión social los estilos de vida son en su mayoría favorables, refiriéndose a la participación de los estudiantes en actividades recreativas en su tiempo*

*libre y al no tener conductas adictivas relacionadas con el consumo de alcohol y tabaco”.<sup>7</sup>*

## **2.1.2. Base teórica conceptual**

### **2.1.2.1. Estilo de vida de estudiantes universitarios**

#### **A. Conceptualización del estilo de vida**

Lalonde M., hace mención que el estilo de vida es el cúmulo de decisiones optadas por los individuos relacionadas a su salud; desde la perspectiva en la salud, las malas decisiones y los inadecuados hábitos personales originan riesgos en la salud de la persona, cuando la persona se enferma o fenece a razón de esos riesgos se dice que quien contribuyó en tal es el estilo de vida de la persona.<sup>15</sup>

Menciona también que dentro del campo de la salud, que es una herramienta analítica; uno de los componentes es el estilo de vida al igual que la biología humana, la organización de los servicios de salud y el medio ambiente, los cuales son muy importantes tanto para la salud como para el sistema de atención de la misma, dicha herramienta sirve para evaluar sistemas de salud y desarrollar metodologías más amplias de promoción de la salud.<sup>16</sup>

El estilo de vida como concepto ha sido desarrollado desde hace algunas décadas por distintas disciplinas como la sociología, la epidemiología, la antropología y la psicología, aunque con distintos significados. Una de las contribuciones más importantes en el campo de la sociología al estudio del estilo de vida, fue formulada por Bourdieu, fue él quien analizó las preferencias deportivas y los hábitos alimenticios, denominándolo hábitos; también menciona que suelen compartir los mismos estilos de vida aquellos que

pertenecen a la misma clase social, tales como el practicar deportes, los gustos por los alimentos, los hobbies; esto debido a que cuentan con las mismas oportunidades.<sup>17</sup>

Así mismo según el campo de la epidemiología es definido como la forma de vida o hábito de vida, es entendido como un conjunto de comportamientos o actitudes que son desarrollados por los individuos, los cuales suelen ser saludables y muchas otras veces nocivas para la salud. Esta disciplina ha hecho un uso extensivo del concepto de salud y estilo de vida, pero con un significado restrictivo; de tal modo que es asociado a las conductas que las personas de manera racional asumen y pueden llegar a ser riesgosas para su salud.<sup>17-18</sup>

El estilo de vida no es un vago concepto que puede ser modificado voluntariamente, puesto que está estrechamente interrelacionado con las condiciones de vida, tal como se desprende del documento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998) “Prácticas Saludables para Todos”. El estilo de vida no es una simple decisión individual, existen límites a las opciones abiertas al individuo, por el medio social, cultural y los medios económicos.<sup>17</sup>

La OMS en el 2002 lo definió de este modo: “un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en la persona o en una establecida sociedad”. El cual resulta de la interrelación entre las condiciones de vida en las distintas índoles en que vive el individuo y las características individuales, incluyendo además los patrones de comportamientos que determina el bienestar de la persona siendo estos factores de riesgo o de protección.<sup>19</sup>

Asimismo lo define como “una forma general de vida de las personas que está basada en la interacción entre los patrones individuales de conducta, las condiciones de vida que son influidos por factores socioculturales y características personales, el cual puede ser pertinente para mantener la salud o que al no ser saludables pueden poner en situación de riesgo para la enfermedad”.<sup>20</sup>

Por otro lado se encuentra asociado a patrones de conducta y a las ideas de comportamiento individual, aspectos permeables que van a depender de los sistemas socioeducativos. Haciendo referencia al modo de vivir, a rutinas cotidianas o hábitos, a una serie de actividades, como el número de comidas diarias, horas de sueño, características de alimentación, realizar actividad física, consumo de alcohol, cigarros y estimulantes.<sup>21</sup>

El estilo de vida es un componente crucial de intervención para la promoción de la salud, considerada de ese modo en la Carta de Ottawa en la I Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, realizada el 21 de noviembre de 1986, el cual consistió en: “Proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma”. Por ende el individuo o el grupo debe ser capaz de identificar y satisfacer sus necesidades y/o aspiraciones, adaptándose al medio en el que se encuentre para obtener un adecuado estado de bienestar.<sup>22</sup>

De este modo, el estilo de vida viene a ser aquel comportamiento que mejora o crea riesgo para la salud.

## **B. Clasificación del estilo de vida:**

- **Saludable:**

La mayoría de los autores lo definen como “un conjunto de patrones conductuales que repercuten en la salud de las personas”. En lo que no todos coinciden es en que dichos patrones son elegidos voluntaria o involuntariamente por las personas. Lo definen también como “Un patrón de comportamiento consciente que las protege, como aquellos otros que implican un riesgo para la salud, el cual se aprende mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido, para el disfrute de mayor salud y bienestar”.<sup>23</sup>

De este modo se realiza una lista, los cuales al asumirlos de manera responsable ayuda a prevenir desajustes espirituales, biopsicosociales, a fin de mejorar y conservar la calidad de vida, satisfaciendo las necesidades y mejorando el desarrollo humano; los cuales son<sup>8</sup>:

- Realizar actividad física, es sustancial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de distintas patologías como las físicas; en la que se encuentra la diabetes, la hipertensión, etc. y en las psicológicas tenemos las situaciones depresivas, problemas de ansiedad; que perjudican a la sociedad<sup>8</sup>. Favorece en la mejora de la calidad y prolongación de la vida, a través de beneficios psicológicos, fisiológicos, y sociales, los cuales han sido avalados por investigaciones científicas.<sup>24</sup>

Es elemental ya que ayuda a conseguir la condición física para afrontar la vida diaria y para ejercer un mayor control

sobre la salud permitiendo vivir con una mayor autonomía personal posible.<sup>25</sup>

- Tener una alimentación saludable, es aquella que aporta a cada individuo todas las sustancias nutritivas esenciales para satisfacer necesidades de energía y nutrientes a través de la ingesta de alimentos sanos y variados tales como proteínas, minerales, vitaminas, carbohidratos; evitando el consumo de comidas chatarras para preservar un óptimo estado de salud psicológica y física.<sup>26</sup>
- Adoptar comportamientos para la seguridad promoviendo acciones positivas, como usar el cinturón de seguridad en la movilidad, haciendo uso de los puentes peatonales, reduciendo el uso inadecuado de sustancias tóxicas, etc.<sup>8</sup>
- Sexo seguro, de este modo se reduce el riesgo de adquirir enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados. Por ende se debe de usar métodos anticonceptivos y mantener relaciones monogámicas.<sup>7</sup>
- Eludir el consumo de alcohol y droga, puesto que dichas sustancias son causantes de problemas sociales, laborales y sanitarios, cabe recordar que estas drogas modifican el cerebro, pudiendo causar adicción y otros problemas graves como adquirir diferentes enfermedades del aparato respiratorio, enfermedades cerebrovasculares, etc. Por lo tanto, prevenir el consumo temprano de alcohol o drogas, puede ser de mucha ayuda para reducir estos riesgos.<sup>27</sup>
- Desarrollar técnicas de relajación para reducir y/o controlar la tensión y el estrés.<sup>8</sup>
- Tiempo libre y goce del ocio, nos permite mantenernos activos y nos ayuda a sentirnos vivos, generalmente, las personas suelen utilizar este tiempo para descansar luego

de haber realizado las metas del día, para llevar a cabo alguna actividad que les reporte recreación, entretenimiento o placer.<sup>7</sup>

- Salud y control para disminuir los factores que lo ponen en riesgo; como la obesidad, sedentarismo, consumo de tabaco, no adherencia a los medicamentos, estrés, alcoholismo, también encontramos enfermedades no transmisibles como la diabetes y la hipertensión.
- Comunicación y participación social y familiar, la interrelación con quienes se ama y los más cercanos como los familiares, amigos y/o con personas de su entorno permite desarrollar la parte humanitaria de la persona y así dejando de lado la soledad.
- Asistir a control médico periódicamente, es una herramienta excelente para detectar tempranamente la existencia de factores de riesgo o enfermedades y así poder tratarlas con mayores posibilidades de éxito. Es sin duda, trascendental el realizarse un control anual ya que alerta a la persona para mantener un cuidado mayor en la salud, siempre es preferible prevenir a tener una patología avanzada.<sup>28</sup>

- **No Saludable:**

Es el comportamiento o conducta adoptada por la persona incrementando el peligro de sufrir un daño por la práctica de una actividad en condiciones de escasa seguridad, lo que conlleva al individuo deteriorar el aspecto psicológico, biológico-social, a pérdidas físicas y en sí de su integridad personal, afectando la calidad y el estilo de vida de la persona.<sup>29</sup> Entre ellos tenemos:



- Sedentarismo es una de las 10 principales causas que producen mortalidad, morbilidad y discapacidad, constituye el 2do factor de riesgo más importante resultado de una mala salud.
- La violencia intrafamiliar, viene a ser la acción u omisión que el integrante de una familia ejerce contra otro integrante y le produce un daño físico o psíquico.
- Malos hábitos alimentarios el cual puede producir alteraciones que resultan perniciosas para la salud, causando ciertas patologías ya sean físicas o psicológicas.
- Exposición al estrés, viene a ser una respuesta fisiológica producida frente a estímulos estresantes, el cual ayuda al organismo a la adaptación para huir o pelear. El exceso de cortisol que es la hormona principal, a largo plazo es muy dañino puesto que produce una falla total del organismo, disminuyendo la capacidad corporal de resistencia; existen múltiples patologías asociadas a ella.
- Deficiente estado higiénico, lo cual incide de manera directa en la salud de las personas y afecta en las relaciones interpersonales.
- Dificultad para conciliar el sueño, el no dormir las horas adecuadas, pueden afectar su salud en general, la seguridad, la calidad de vida y aumentar el riesgo de padecer otros problemas de salud en la persona.
- Consumo excesivo de alcohol, cigarrillos y otras sustancias que perjudican el bienestar del individuo.
- No adherencia terapéutica, cuando se incumple las instrucciones terapéuticas brindadas por el médico o un personal de salud. Es amplia la lista de las consecuencias

de la no adherencia al tratamiento, dependerá mucho de la situación en la que se encuentra la persona enferma.

- Relaciones interpersonales inadecuadas, lo cual no permite mantener una buena comunicación, no intercambiándose ideas experiencias, valores, sentimientos de manera correcta.

### **C. Dimensiones del estilo de vida**

#### **- Actividad Física:**

Referido a los movimientos corporales ocasionados por la masa muscular el cual hace uso de energía. Este viene a ser un determinante esencial para mantener un adecuado estilo de vida, puesto que produce un sin fin de beneficios en el individuo. En el ámbito de la salud está demostrado que es muy importante, puesto que reduce el riesgo de adquirir enfermedades no transmisibles al establecer hábitos y/o comportamientos saludables, actuando como un factor protector.<sup>30</sup>

En la etapa universitaria es trascendental conocer los comportamientos, los cuales varían según las preferencias, personalidades, nivel social-económico, el tiempo que disponen, de cuanto influyen los medios de comunicación, los amigos y la familia estableciendo de este modo el estilo de vida que adquieren.<sup>30</sup>

En la actualidad se ha demostrado que existe una relación estrecha del sedentarismo con las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión arterial, la enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer y la osteoporosis; por ello se declaró q la inactividad física se encuentra dentro de los 10 primeros lugares a nivel del mundo en mortalidad y morbilidad.<sup>31</sup>

Por tal se vio la necesidad de propiciar espacios como las universidades en donde se promueva la actividad física, realizando ejercicios o practicando algún tipo de deporte ; incentivando al realizar concursos y/o competencias dentro de la universidad o fuera de ella con otras universidades, brindando becas deportivas; a fin de orientar el uso correcto del tiempo libre, favoreciendo de este modo el estado de salud, reduciendo el riesgo de adquirir enfermedades futuras y manteniendo el peso acorde a la edad. Estos niveles de sedentarismo que se presentan en la etapa universitaria, se le atribuye generalmente al poco tiempo libre que cuentan los estudiantes, dicha actitud es la consecuencia de los hábitos sedentarios implantados desde la etapa colegial y por influencia social.<sup>30</sup>

- **Hábitos alimenticios:** Uno de los determinantes del estilo de vida es la creación de los hábitos alimenticios en la población juvenil, ella se adquiere desde la etapa de la infancia la cual condiciona las siguientes etapas de vida, además comienza a ser influido por distintos factores tales como: las costumbres, la cultura y el ambiente en el que se desempeña cada persona.<sup>30</sup>

Sin embargo, cuando la persona ingresa a la adolescencia y la juventud que son etapas más vulnerables, comienzan a cambiar los hábitos ya instaurados, lo cual conlleva a la modificación de su estilo de vida. Al mismo tiempo los medios publicitarios influyen en las personas, la cual puede ser de forma negativa o positiva cuando se toma las decisiones al momento de consumir los alimentos, conllevándolo a adquirir alteraciones como los trastornos alimenticios, que es un problema para la salud de la persona.<sup>30</sup>

La pirámide nutricional incluye los cuatro grupos básicos de nutrientes, que representa una alimentación balanceada; en donde se aporta la energía, nutrientes y sustancias suficientes que son primordiales para la salud, es por medio de ella que las reglas se encaminan a mantener una alimentación adecuada.<sup>32</sup>

Al no llevarse una alimentación balanceada se producen alteraciones que son perjudiciales y repercuten en la salud, acarreando a posibles enfermedades futuras que podrían ser irreversibles, tales como la obesidad, el sobrepeso, la bulimia y la anorexia, éstas dos últimas prevalentes generalmente en los jóvenes, caracterizada también por ser una patología propia de la sociedad actual.<sup>33</sup>

Por otro lado a nivel mundial, la obesidad y el sobrepeso son considerados problemas de salud pública; a causa de los cambios en los hábitos alimenticios: consumo excesivo de grasas saturadas, consumo de bebidas gasificadas, consumo de frutas y verduras con poca frecuencia, añadido la vida sedentaria.<sup>30</sup>

Es crucial enfatizar que actualmente estos estados patológicos continúan acrecentándose, convirtiéndose en un factor de riesgo y produciendo contrariedades en la salud pública, originando de este modo enfermedades metabólicas y cardiovasculares que reducen la calidad de vida de las personas. Al determinarse los factores causales modificables, dichas enfermedades podrían ser prevenibles, lo cual es complejo de determinar en los estudiantes universitarios.<sup>30</sup>

#### **- Descanso y Sueño:**

Son básicos e indispensables para mantener una buena salud y calidad de vida, la calidad de sueño va más allá del número de

horas dormidas, se refiere a dormir bien y de manera continua durante la noche; al ser este interrumpido trae consecuencias asociados a la fatiga, deterioro de la actividad cognitiva y motora, problemas de relaciones interpersonales y bajo rendimiento académico en la universidad. Al no lograr establecer un correcto patrón de sueño, se presentan dificultades en la concentración, atención, razonamiento y en la participación de actividades académicas, aumentando la irritabilidad.<sup>34-35</sup>

Según algunos autores el inicio de la vida universitaria viene a ser un factor que modifica el comportamiento de los universitarios, ya que asume nuevo estilo de vida el cual influye en el patrón de sueño. Las horas de descanso en promedio de los estudiantes universitarios deberían ser de 7h aproximadamente.<sup>35</sup>

#### **- Tiempo libre:**

En general el tiempo libre es denominado como aquel lapso de tiempo en las que no se tiene obligaciones asignadas, es muy importante que la persona cuente con tiempo libre para descansar, relajarse para que el estrés no sea parte de su vida, distraerse, socializar e interactuar de modo divertido con la familia y/o amigos y así gozar de buena salud.<sup>36</sup> El realizar actividades durante el tiempo libre contribuye al enriquecimiento de la vida. El periodo de relajación del cuerpo y de la mente se da con la finalidad de obtener placer con la participación activa o pasiva de la persona; actividades recreativas como ir al cine, pasear, leer, ver televisión, escuchar música favorece el equilibrio en las distintas dimensiones como la física, emocional, social, mental y/o espiritual, disminuyendo así el estrés dado en la etapa universitaria muchas veces por la recarga académica.

### - Consumo de tabaco y alcohol:

En las últimas décadas se han venido presentando grandes cambios sociales que están vinculadas con las costumbres sociales que se van modificando, la pérdida de valores, la crisis de la economía, la mundialización, las cuales afectan la vida de los individuos, por lo que se dan intervenciones en el consumo de sustancias que pueden resultar perjudiciales para la salud.<sup>22</sup> Dichos cambios no son exentos en los jóvenes universitarios, los cuales son muy vulnerables ante la influencia de factores determinantes de estilo de vida, vemos que los hábitos comienzan a formarse en edades tempranas hasta que se constituyen en la vida adulta.<sup>37</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009) el consumo de tabaco y alcohol a nivel mundial representan un factor de riesgo, ya que está relacionado con enfermedades crónicas, ésta es un factor significativo en la tasa de morbilidad ya que conduce a consecuencias psicológicas, biológicas y sociales que están asociadas a la persona, familia y comunidad; menciona también que el tabaco y el alcohol representan el 4,1% y 4%, respectivamente de la carga de morbilidad.<sup>38</sup>

A nivel mundial se tiene que cada año se ocasiona 3,3 millones de muertes debido al consumo excesivo de alcohol. Siendo este uno de los factores de riesgo más substanciales y la quinta causa de mortalidad y discapacidad a una edad relativamente temprana, el uso excesivo de tal provoca de 200 enfermedades a más; como el cáncer de hígado, cirrosis hepática, patologías cardiovasculares/cerebrales, aparte de producir graves problemas como es la dependencia. En el grupo etario de 20 a 39 años, el 25% de las defunciones son a causa de ello.<sup>39</sup>

Por otro lado se considera que el consumo de tabaco es la primera causa de mortalidad prevenible a nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2011), existen cerca de mil millones de fumadores y consumidores de tabaco, aproximadamente 6 millones de fallecimientos de personas al año y se estima que la mortalidad anual producida por el tabaco ascendería a más de 8 millones de individuos para el 2030.

#### **2.1.2.2. Teoría del modelo de promoción de la salud (MPS) de Nola Pender:**

Una de las teorías en la cual se aborda el tema de la promoción de la salud es la de N. Pender, quien expresó que la conducta está motivada por el deseo de mantener, intensificar o de conseguir el bienestar. Mostró interés en constituir una base para estudiar la forma como los individuos adoptan decisiones sobre el cuidado de su propia salud.<sup>40</sup>

Según dicho modelo que es el más predominante en cuanto a la promoción de la salud, el estilo de vida y los determinantes de tal están fragmentados en factores perceptuales y cognitivos, comprendido como las creencias, concepciones, ideales que tienen los individuos de su propia salud. Estos factores predicen la participación del individuo en la conducta promotora, teniendo como objetivo principal el deseo de alcanzar la salud; dichos factores son: los beneficios percibidos de las conductas que promueven la salud, las barreras percibidas, la definición y el control que se percibe sobre la salud.<sup>41</sup>

El MPS pretende explicar la naturaleza polifacética de los individuos, en su interrelación con el entorno al intentar alcanzar el estado de salud que se desea; hace énfasis al vínculo entre

características personales, conocimientos, experiencias y aspectos situacionales relacionados con las conductas y/o comportamientos de salud que se pretenden lograr.<sup>40</sup>

Este modelo surge como una propuesta de integrar la profesión de enfermería a la ciencia del comportamiento, en el que se identifica factores que influyen en el comportamiento saludable, también una guía para explorar el complejo proceso biopsicosocial, que motiva a las personas para que muestren compromiso en comportamientos promotores de salud. Dicho modelo es básicamente para evaluar la acción de promoción de salud de las personas y la interrelación entre las características, experiencias, sensaciones, conocimientos en el comportamiento y el comportamiento de la promoción de la salud que se desea alcanzar.<sup>42</sup>

#### **2.1.2.3. Características Sociodemográficas**

Para desarrollar el presente estudio se han considerado las siguientes características sociodemográficas las cuales son consideradas como cualidades particulares que diferencia a una persona de otra; tenemos: la edad, el sexo, la procedencia, estado civil, tipo de familia y ocupación. Los cuales repercuten en el estilo de vida, considerándolo como patrones de comportamientos influenciados por la estructura social y demográfica.<sup>17</sup>

#### **A. Características sociales:**

Aunque las características sociales tienen muchos aspectos complejos, para los efectos de este estudio se han seleccionado algunas características sociales que han sido considerados como los más importantes, entre los cuales se destaca estado civil, tipo de familia y ocupación.



- **Estado civil:-**

Es la situación personal de relación que la familia determina, éstas provienen del matrimonio o son vinculados a ella, en la que se crean lazos constituyendo con la otra persona una institución familiar y adquiriendo derechos y deberes. La clasificación de estados civiles más común es la siguiente: soltera(o), conviviente, casada(o), divorciada(o), separada(o), viuda(o).<sup>43</sup>

Según diversos estudios se encuentran la relación de ésta variable con la morbilidad y mortalidad, en donde la incidencia de mortalidad en varones y mujeres es menor en las personas casadas; a diferencia de los solteros y divorciados que es mucho más alta. Por otra parte la mayor tasa de morbilidad lo presentan los varones y mujeres solteros, a diferencia de los casados; se asigna a la mayoría de los cánceres, tuberculosis, suicidios, enfermedades venéreas y cardíacas; excepto del cáncer de cuello uterino que se presenta usualmente en mujeres ya casadas.<sup>43</sup>

Existen motivos por los cuales se puede explicar la relación que existe entre el estado civil y la aparición de patologías, los cuales son: los individuos que están expuestos a un sin fin de agentes patógenos y las personas que suelen padecer de mala salud tienden a estar solteros, se tiene en cuenta que el estilo de vida entre un soltero y casado es distinto, en cuanto al casado la persona entra en contacto con los demás, la vida es más rutinaria y existen mayor probabilidad de que la pareja o algún miembro de la familia brinde apoyo físico y psicológico lo que contribuye en la mejora de la salud. Posiblemente aunque actualmente la relación existente entre la salud y el estado civil está bien precisada ésta va perdiendo vigencia, puesto que las características de vida en pareja que supuestamente son las que generan una acción positiva

en la salud, parecen estar explayándose a las parejas que conviven dejando de ser una característica específicamente de los casados.

- **Tipo de familia:**

Según la constitución política del Perú la familia es una institución natural y fundamental de la sociedad. “Es la unidad básica en la que sus miembros se nutren física y emocionalmente, siendo ella la base para el desarrollo de la vida moral y afectiva del individuo”. De la misma forma es definida como un elemento del medio ambiente social en el que viven las personas y por ende, afectando también la salud; el desarrollo cognitivo y afectivo en la niñez son afectados por los factores familiares llegando a producir consecuencias físicas directas.<sup>44</sup>

- **Ocupación:**

Es aquella actividad con sentido en la que la persona participa cotidianamente y que puede ser nombrada por la cultura. La ocupación se define también como el conjunto de funciones, obligaciones y tareas que desempeña una persona en su trabajo al servicio de un empleador<sup>36</sup>. La aparición de patologías dependerá también de las condiciones generales en la que se trabaja ya que existen situaciones que las desencadenan tales como el desgaste físico y la tensión de la mente.<sup>45</sup>

Durante el transcurrir del tiempo las condiciones de trabajo han ido recibiendo una mayor atención, tal es el caso de las situaciones psicológicas y sociales relacionados a lo laboral; que conllevan a adquirir comportamientos perniciosos para la salud como el incremento del consumo de tabaco-alcohol, tranquilizantes, drogas; también podría producir estrés excesivo que indirectamente origina

enfermedades mentales y coronarias. Se hace mención además los trabajos por turnos, ya que debido a la rotación de horarios pueden presentar mayor dificultad para conciliar el sueño; padecen más dolores estomacales y existen mayores casos de personas con úlceras a diferencia de trabajos con turnos regulares.<sup>45</sup>

La demanda que genera la actividad física al trabajar constituye un riesgo en la salud, como es el caso de trabajos en la parte administrativa; éstos al no incluir rutinas de actividades físicas presentan un mayor riesgo de adquirir enfermedades coronarias a diferencia de trabajos con ocupaciones activas.<sup>45</sup>

## **B. Características demográficas**

Corresponden al perfil de la población que habita en un contexto; considerando sus aspectos culturales y sociales; ritmo de crecimiento y movilidad; relacionado a otros rasgos relativos como la educación, salud, actividad económica y equidad. Las características propuestas se relacionan con la edad, sexo y lugar de procedencia.

- **Edad:**

Hace referencia al tiempo de existencia de una persona contando desde su nacimiento; se establece también que la edad es la cantidad de años que va adquiriendo la persona de manera cronológica a lo largo de su vida. Una división de la vida de una persona por edades que es muy común es la siguiente: Infancia, niñez, pubertad, adolescencia, juventud, adultez y tercera edad.<sup>43</sup>

Es uno de los componentes más relevantes en la aparición de enfermedades, ya que estos son modificados tanto por lo biológico

como por el comportamiento. Por tal, ciertas patologías se presentan meramente en un exclusivo grupo etario y otras suceden a lo largo de un mayor periodo. La relación de estas puede fundamentarse a través de las tasas específicas por edad, ésta permite medir el riesgo de adquirir una patología e identificar enfermedades preponderantes en cada etapa de la vida.

Según los estándares sobre la enfermedad que se presentan en las distintas etapas de vida, se tiene que los adolescentes fenecen por distintas causas tales como los accidentes de tránsito, el abuso de alcohol y drogas, los homicidios, los suicidios, los embarazos no deseados. Con el pasar de los años las causas de mortalidad van siendo suplidas por patologías crónicas fundamentalmente neoplásicas y cardiovasculares.

- **Sexo:**

Si bien la población del ser humano está compuesto “aproximadamente” por la misma cantidad de hombres y mujeres, pero no quiere decir que exista una igualdad absoluta.

Tanto varones y mujeres cuentan con actitudes y/o comportamientos específicos según sus creencias, su género, sus valores, normas sociales y pautas particulares. Ello debido a que las mismas sociedades y culturas van estableciendo ciertos comportamientos que van a ser considerados los correctos tanto para varones como para mujeres, asignándoles determinados espacios y valoraciones, atribuyéndoles también ciertos estereotipos, todo ello visto como perteneciente al orden natural de las cosas, naturalizándolos.

El estilo de vida entre ambos sexos es diferente, tenemos el caso por ejemplo de varones fumadores y bebedores de alcohol que

presentan mayor incidencia de cáncer pulmonar y cirrosis hepática a diferencia de las mujeres<sup>34</sup>.

- **Lugar de procedencia:**

Se denomina al ambiente físico y social del que procede o se origina una persona. Además, el individuo que emigra a un nuevo lugar durante un periodo de tiempo mantiene sus costumbres, estilo de vida, actividades recreativas, labor, hábitos alimenticios, etc.

#### **2.1.2.4. Características del estudiante de enfermería:**

La vida universitaria es una de las etapas que puede llevar a que las personas comiencen a tomar diferentes decisiones en cuanto a los hábitos, el ingreso a la universidad supone un cambio muy importante en la vida de la persona, pudiendo influir en su estilo de vida convirtiéndolo en un grupo vulnerable. Dichos estilos se ven modificados por cambios sociales, culturales, económicos y psicológicos a los que se deben afrontar durante el período de su formación. Lo antes mencionado puede producir distintos problemas de salud, como pueden afectar también el rendimiento académico.<sup>46</sup>

Según el plan de estudios de la escuela profesional de Enfermería de la UNMSM se abarca 3 áreas curriculares que son: área de formación básica, profesional e internado, que comprende 39 cursos con un total de 251 créditos en toda la formación universitaria del primero al 5to año en este último se incluye el internado. En cuanto a las horas por ciclo varía de entre 29 a 43 sumado teoría y práctica/laboratorio, el total de horas según teoría

y práctica son de 100 y 212 respectivamente, las cuales son asignadas proporcionalmente a la importancia y necesidad para cumplir con los objetivos establecidos.<sup>47</sup>

### **2.1.3. Definición operacional de términos**

**Estilo de vida:** Conjunto de comportamientos frecuentes que realiza una persona orientado al mantenimiento de la salud física y mental que incluye actividad física, hábitos alimenticios, descanso y sueño, tiempo libre y consumo de tabaco y alcohol.

**Características sociodemográficas:** Son el conjunto de rasgos o cualidades que están presentes en los estudiantes de enfermería tales como: Edad, sexo, lugar de procedencia, estado civil, ocupación y tipo de familia.

**Estudiantes:** Son aquellas personas de sexo masculino y femenino matriculados.

### **2.1.4. Operacionalización de la variable (anexo A)**

#### **2.1.5. Variable:**

- Estilo de vida.

## **2.2. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.2.1. Tipo de Investigación**

La presente investigación fue de tipo cuantitativo, ya que se obtuvieron datos que fueron posteriormente medidos y analizados estadísticamente; de nivel aplicativo ya que los resultados obtenidos pueden ayudar a dar una nueva orientación o generar un cambio en el contexto existente; método descriptivo, dado que presentó los hechos tal y como se evidenciaron en la realidad y es

de corte transversal, puesto que permitió presentar la información en un tiempo y espacio determinado.

### **2.2.2. Población**

La población estuvo constituida por 54 estudiantes de la EPE de la UNMSM, los cuales cursan el 3er año de estudio. Se consideró este año de estudio puesto que en investigaciones anteriores fueron quienes presentaron estilos de vida no saludable en su mayoría.

### **2.2.3. Criterio de Inclusión**

- ✓ Matriculados en el semestre 2019- II al 3er año de estudio.
- ✓ Estudiantes de ambos sexos.
- ✓ Con asistencia continua a cursos teórico-práctico.

### **2.2.4. Criterio de Exclusión**

- ✓ Que no deseen participar o no firmen el consentimiento de la investigación.

### **2.2.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de información**

En la presente investigación se empleó como técnica la entrevista y el instrumento utilizado fue el cuestionario el cual nos permitió recolectar los datos. Éste instrumento cuenta con presentación, instrucciones y el cuerpo que abarca datos generales y específicos vinculado con la variable en estudio, (ver anexo B).

Los datos generales estuvieron constituidos por las características sociodemográficas los cuales incluyen:

- Características sociales: estado civil, el tipo de familia y la ocupación (3 Ítems).
- Características demográficas: la edad, el sexo y lugar de procedencia (3 Ítems).

Los datos específicos hacen alusión al estilo de vida el cual estuvo conformado por 44 ítems en total y considera las siguientes dimensiones: actividad física, hábitos alimenticios, descanso y sueño, tiempo de ocio y consumo de tabaco y alcohol.

#### **2.2.6. Plan de Recolección, Procesamiento y análisis estadístico de los datos:**

En primer instancia, se realizó los trámites administrativos mediante una solicitud la cual fue destinada a la Directora de la E.P.E de la UNMSM, con la finalidad de obtener el permiso para la aplicación del instrumento del trabajo de investigación, luego de ser admitido el permiso se procedió con la recolección de datos en el mes de setiembre del 2019; el cual fue ejecutado por la investigadora en el salón 2C del pabellón principal de la facultad con una duración de 10 min, así mismo se obtuvo también el consentimiento informado previamente a ser entregado el instrumento, donde quedó claro el respeto, la confidencialidad y la privacidad de la información recolectada (Ver anexo C).

Ya finalizada la recolección de datos, estos fueron codificados, según la tabla de códigos (Ver anexo F) elaborado y vaciado en una matriz de datos haciendo uso del Excel, en donde se asignaron valores a las respuestas de la escala de valor; Frecuentemente: 4,



Algunas veces: 3, Casi nunca: 2, y Nunca: 1. Así como la matriz de datos, a fin de ser mostrados en tablas/gráficos y posteriormente se analizó e interpretó (ver anexo H). El valor final de la variable fue determinado a través del Método de Porcentaje el cual se expresó en estilo de vida saludable y no saludable. (Ver anexo I).

#### **2.2.7. Validez y confidencialidad**

El instrumento empleado se sometió a un proceso de validación a través de juicio de expertos, constituido por 6 docentes de la Escuela Profesional de Enfermería y la Psicóloga de Bienestar social de la UNMSM. Los resultados de la validez de contenido se sometieron a una prueba binomial en la que se llegó a un grado de concordancia significativo, en la que  $p \leq 0.02$  (Ver anexo D). Se realizaron mejora de algunos ítems de acuerdo a las observaciones y/o aportes que impartieron los jueces expertos.

En cuanto a la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto a 10 estudiantes del 3er año de la EAP, la cual fue analizada mediante Kuder Richardson, teniendo en cuenta que el resultado de la prueba debe ser  $> 0.5$  y lo más próximo a 1 para ser confiable. El resultado obtenido fue 0.72, lo que significa que el instrumento es confiable. (Ver Anexo E).

#### **2.2.8. Consideraciones éticas**

En cuanto a ello se consideró la autorización dada por la directora de la EPE de la UNMSM para ejecutar la investigación, también se obtuvo la autorización voluntaria de los estudiantes quienes firmaron el consentimiento informado previo al llenado del instrumento.

## CAPITULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1. Resultados

Seguidamente de haber recabado y procesado los datos, se presentaron los resultados en tablas y gráficos estadísticos; siendo éstos analizados e interpretados respectivamente.

**Tabla 1**  
**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNMSM**

DATOS GENERALES	ESTUDIANTES DE LA EPE DE LA UNMSM				TOTAL	
	SALUDABLE		NO SALUDABLE			
	N	%	N	%	N	%
<b>EDAD</b>						
19-21	27	50%	3	6%	30	56%
22-24	21	39%	3	5%	24	44%
<b>SEXO</b>						
Femenino	40	74%	5	9%	45	83%
Masculino	8	15%	1	2%	9	17%
<b>LUGAR DE PROCEDENCIA</b>						
Costa	33	61%	6	11%	39	72%
Sierra	13	24%	0	0	13	24%
Selva	2	4%	0	0	2	4%
<b>ESTADO CIVIL</b>						
Soltero	48	89%	6	11%	54	100%
<b>OCUPACIÓN</b>						
Estudiante	48	89%	6	11%	54	100%
<b>CON QUIEN VIVE</b>						
Padres y hermanos	22	40%	4	7%	26	47%
Solo con mamá y papá	3	6%	-	-	3	6%
Solo madre o padre	8	15%	1	2%	9	17%
Familiares(tíos, abuelos,hermanos)	12	22%	1	2%	13	24%
Pareja	-	-	-	-	-	-
Solo	3	6%	-	-	3	6%
<b>TOTAL</b>					54	100%

### **3.1.1. Características Sociodemográficas:**

Respecto a las características sociodemográficas de los participantes se observa que de un total de 100%(54) estudiantes entrevistados, el mayor porcentaje 56%(30) representa a estudiantes que tienen una edad de 19-21 años; de ellas el 50%(27) presenta estilo de vida saludable y el menor porcentaje 6% (3) representa a quienes tienen estilo de vida no saludable. Por otro lado se puede observar también que el 44%(24) representa a los estudiantes con edad entre 22-24 años de edad, de los cuales el 39%(21) tienen estilo de vida saludable y el menor porcentaje 5% (3) representa a quienes tienen estilo de vida no saludable. (Ver Anexo J).

En el sexo se observa que el mayor porcentaje 83%(45) representa al sexo femenino, del cual el 74%(40) presenta estilo de vida saludable y el menor porcentaje 9%(5) representa a quienes tienen estilo de vida no saludable. Por otro parte se puede observar también que el 17%(9) representa a los estudiantes de sexo masculino de los cuales el 15%(8) tienen estilo de vida saludable y el 2%(1) estilo de vida no saludable, que representa a una minoría. (Ver Anexo K)

En relación a la procedencia el mayor porcentaje 72%(39) representa a estudiantes de la costa; de ellos el 61%(33) presenta estilo de vida saludable y el menor porcentaje 11% (6) representa a quienes tienen estilo de vida no saludable. Por otro lado, se tiene que el 24%(13) representa a los estudiantes procedentes de la sierra, los cuales presentan estilo de vida saludable en su totalidad, también se puede apreciar que el 4%(2) representa a estudiantes

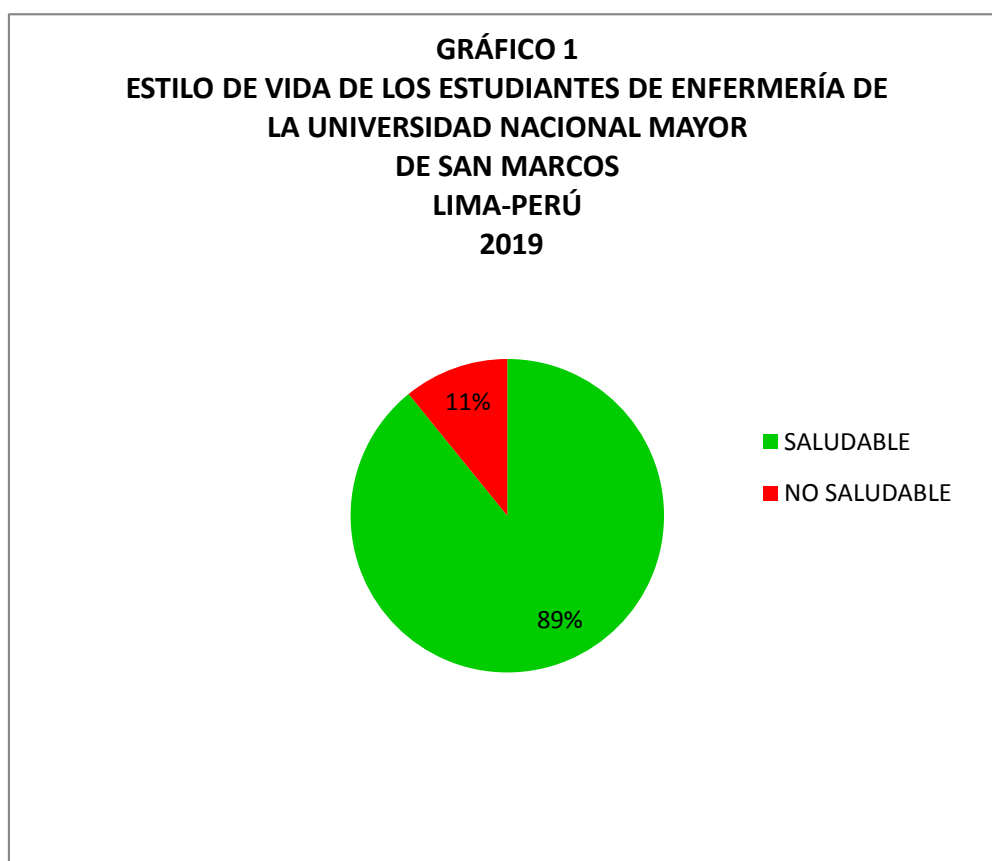
procedentes de la selva, de los cuales todos presentan estilo de vida saludable (Ver Anexo L).

En cuanto al estado civil el 100%(54) de estudiantes son solteros, de ellos el 89%(48) representa a quienes tienen estilo de vida saludable y el menor porcentaje 11% (6) representa a quienes presentan estilo de vida no saludable. (Ver Anexo M)

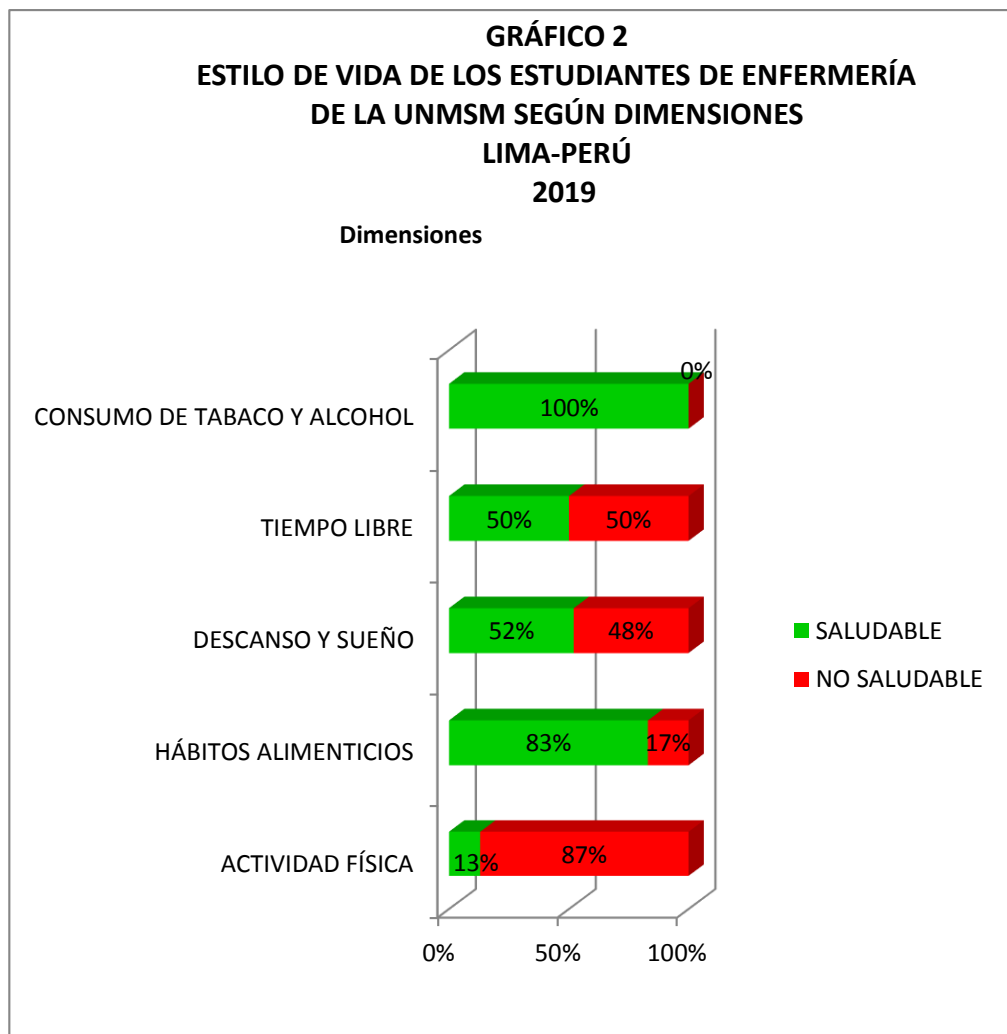
Por otro lado en cuanto a la ocupación el 100%(54) se dedican exclusivamente a estudiar, de ello el 89%(48) tienen estilo de vida saludable y el menor porcentaje 11% (6) representa a quienes tienen estilo de vida no saludable. (Ver Anexo N).

En cuanto a con quien viven los estudiantes, el 47%(26) vive con sus padres y hermanos, de tal el 40%(22) presentan estilo de vida saludable y el menor porcentaje 7%(4) representa a quienes presentan estilo de vida no saludable, el 24%(13) vive con familiares (tíos, hermanos, abuelos), de los cuales el 22%(12) presentan estilo de vida saludable y el menor porcentaje 2% (1) representa a quien tiene estilo de vida no saludable. El 17%(9) vive solo con su madre o padre, de los cuales el 15%(8) tiene estilo de vida saludable y el menor porcentaje 2%(1) tiene estilo de vida no saludable. El 6%(3) vive solo con su padre y madre, de los cuales todos tienen estilo de vida saludable y por último el 6%(3) vive solo y presentan estilo de vida saludable. (Ver Anexo O)

### 3.1.2. Estilo de vida



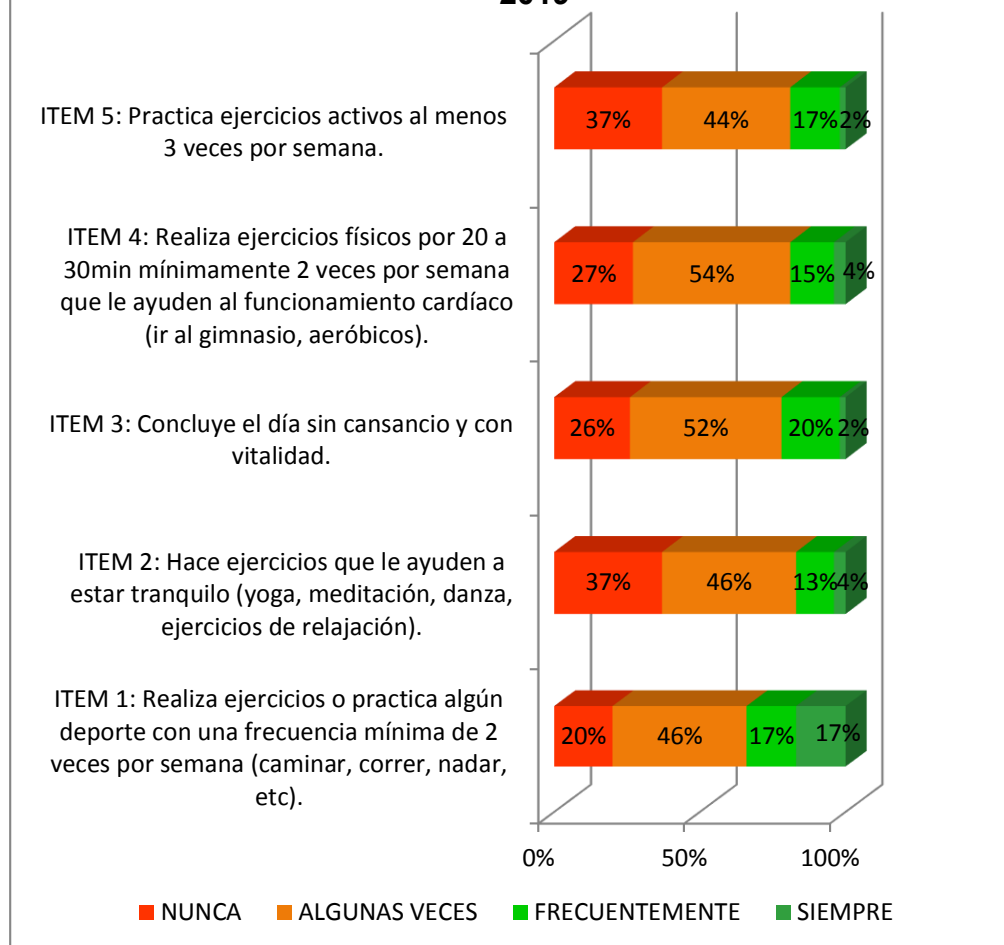
En el gráfico 1 podemos observar que de un 100% (54) estudiantes entrevistados; el 89% (48) de los estudiantes de la EPE de la UNMSM tiene un estilo de vida saludable y el 11% (6) que es el porcentaje minoritario tiene estilo de vida no saludable.(Ver anexo Q).



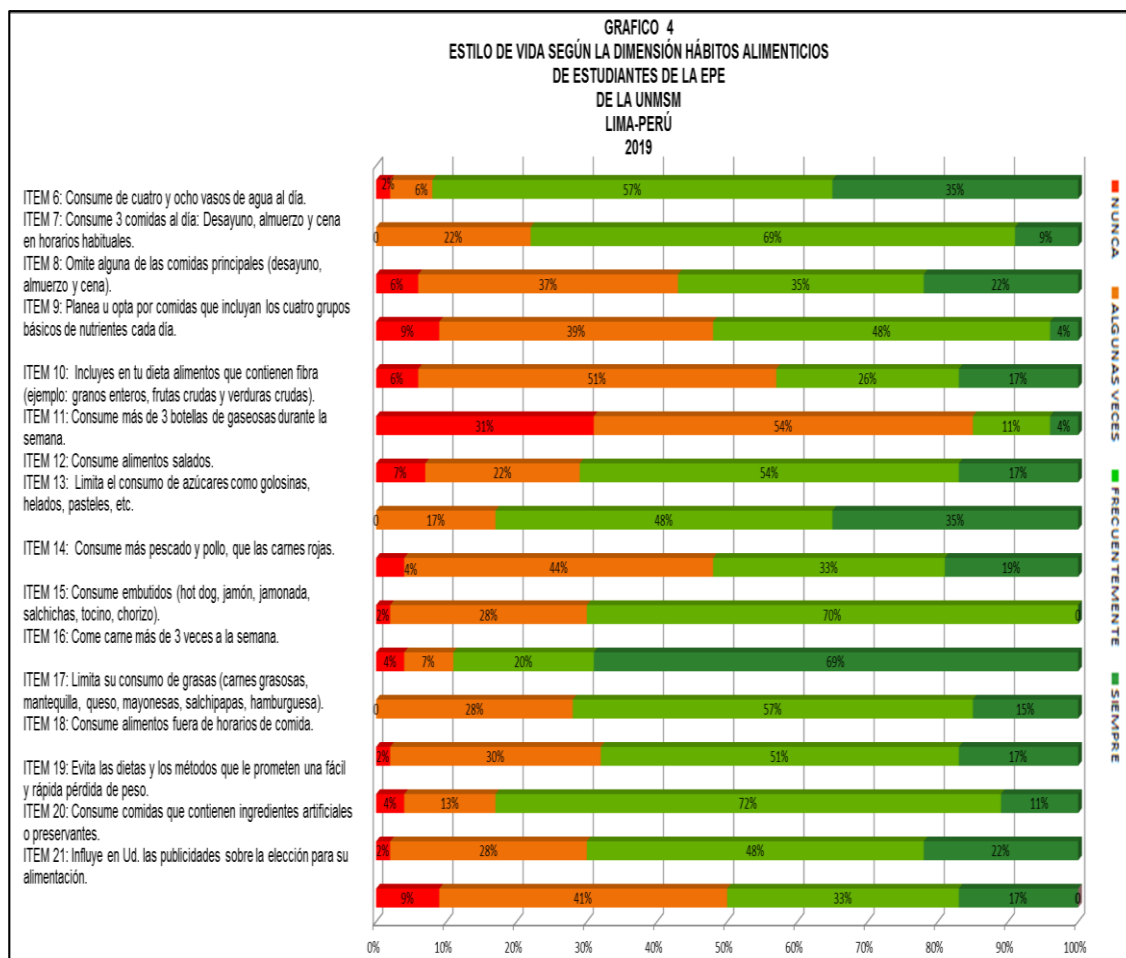
En el gráfico 2 se aprecia que de un 100% (54) estudiantes entrevistados; en la dimensión actividad física el 87%(47) presentan estilo de vida no saludable, en la dimensión hábitos alimenticios el 83%(45) presenta estilo de vida saludable, en la dimensión descanso y sueño el 52%(28) presenta estilo de vida saludable, en la dimensión tiempo libre el 50%(27) presenta estilo de vida saludable al igual que los que presentan estilo de vida no saludable, en la dimensión consumo de tabaco y alcohol el 100%(54) presenta estilo de vida saludable. (Ver anexo P).

**GRÁFICO 3**

**ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN  
ACTIVIDAD FÍSICA DE ESTUDIANTES  
DE LA EPE DE LA UNMSM  
LIMA-PERÚ  
2019**



En el gráfico 3, podemos observar que de un 100% (54) estudiantes entrevistados; el 46% realiza ejercicios o práctica algún deporte “Algunas veces”, el 46% “algunas veces” hace ejercicios que le ayuden a estar tranquilos (yoga, meditación, danza), el 52% “algunas veces” concluye el día sin cansancio y con vitalidad y el 44% “algunas veces” practica ejercicios activos al menos 3 veces por semana.

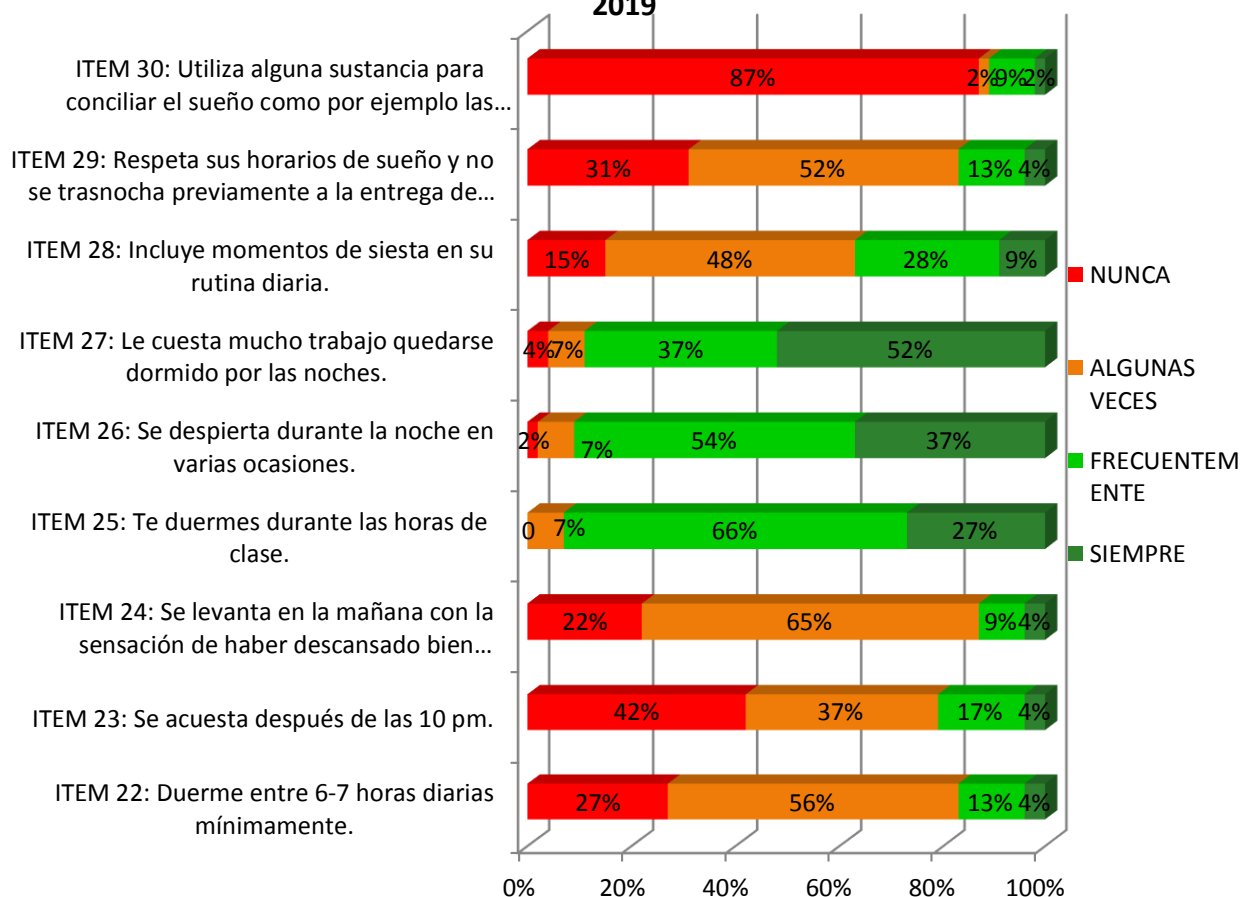


En el gráfico 4, respecto a la dimensión hábitos alimenticios se observa que de un total de 100%(54) participantes, el 57% "Frecuentemente" consume de 4 a 8 vasos de agua al día, el 69% "frecuentemente" consume 3 comidas al día (Desayuno, almuerzo y cena), el 37% "algunas veces" omite alguna de las comidas principales, el 48% "frecuentemente" planea u opta por comida que incluyan los 4 grupos básicos de nutrientes cada día, el 51% "algunas veces" incluye en su dieta alimentos que contienen fibra, el 54% "algunas veces" consume más de 3 botellas de gaseosa durante la semana, el 54% "frecuentemente" consume alimentos salados, el 48% "frecuentemente" limita el consumo de azúcares (como golosinas, helados, pasteles), el 44% "algunas veces" consume más

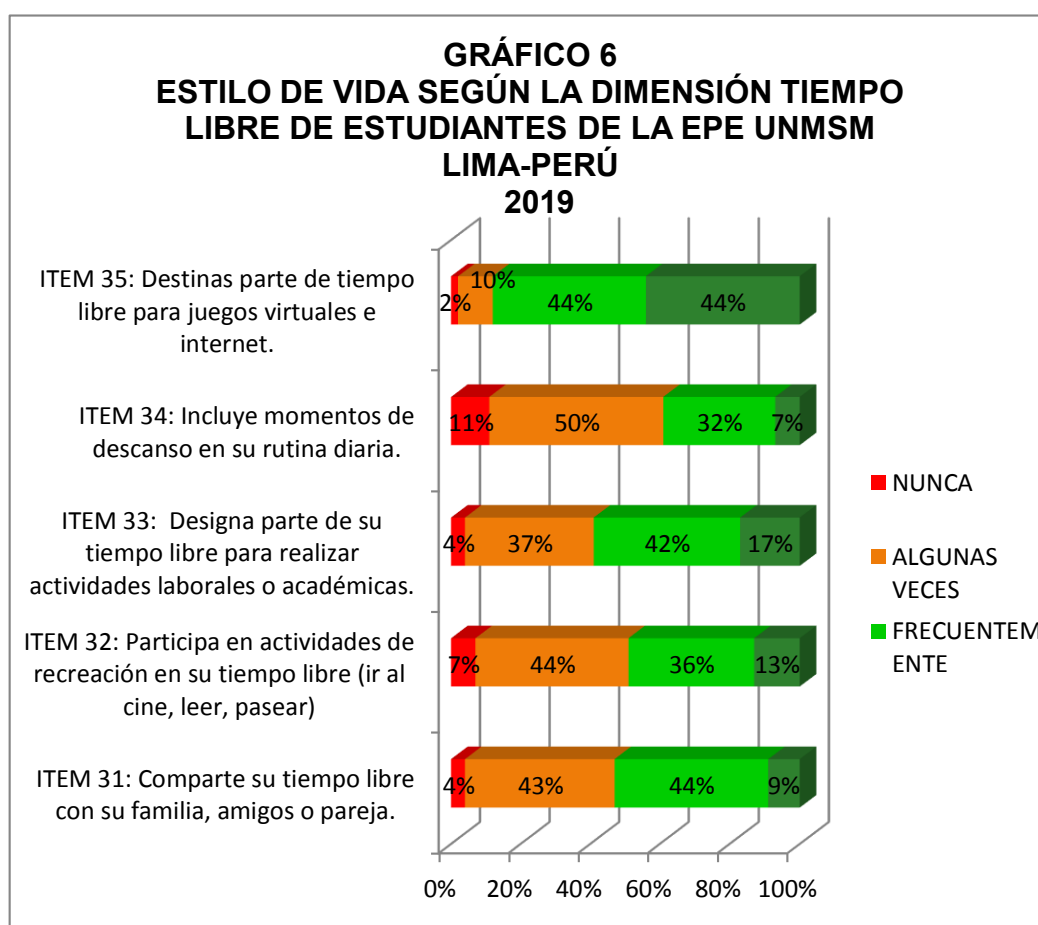


pescado y pollo que las carnes rojas, el 70% "frecuentemente" consume embutidos, el 69% "siempre" consume carne más de 3 veces a la semana, el 57% "frecuentemente" limita el consumo de grasas, el 51% "frecuentemente" consume alimentos fuera de horarios de comida, el 72% "frecuentemente" evita las dietas y los métodos que le prometen una fácil y rápida pérdida de peso, el 48% "frecuentemente" consume comidas que contienen ingredientes artificiales o preservantes, y en el 41% "algunas veces" influye las publicaciones sobre elección para la alimentación.

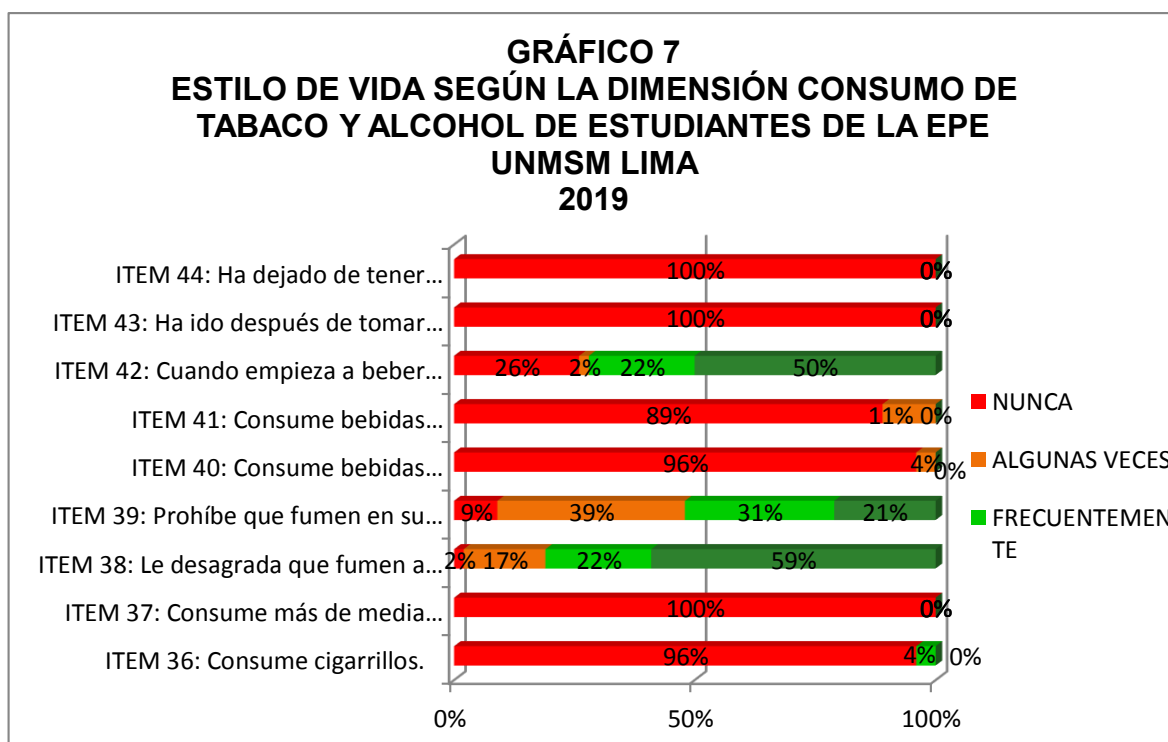
**GRÁFICO 5**  
**ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN DESCANSO Y SUEÑO**  
**DE ESTUDIANTES DE LA EPE UNMSM**  
**LIMA-PERÚ**  
**2019**



En el gráfico 5, respecto a la dimensión descanso y sueño se observa que de un total de 100%(54) participantes, el 56% "algunas veces" duerme entre 6-7 hrs diarias mínimamente, el 42% "nunca" se acuesta después de las 10pm, el 65% "algunas veces" se levanta en la mañana con la sensación de haber descansado bien durante la noche, el 66% "frecuentemente" se duerme durante la clase, el 54% "frecuentemente" se despierta durante la noche en varias ocasiones, al 52% "siempre" le cuesta mucho trabajo quedarse dormido por las noches, el 48% "algunas veces" incluye momentos de siesta en su rutina diaria, el 52% "algunas veces" respeta sus horarios de sueño y no se traspasa, el 87% "nunca" utiliza alguna sustancia para conciliar el sueño.



En el gráfico 6, respecto a la dimensión tiempo libre se puede apreciar que de un total de 100%(54) participantes, el 44% "frecuentemente" comparte su tiempo libre con su familia, amigos o pareja, el 44% "algunas veces" participa en actividades de recreación en su tiempo libre, el 42% "frecuentemente" designa parte de su tiempo libre para realizar actividades laborales o académicas, el 50% "algunas veces" incluye momentos de descanso en su rutina diaria, el 44% "frecuentemente" y "siempre" destina parte de su tiempo libre para juegos virtuales o internet.



En el gráfico 7, en cuanto a la dimensión consumo de tabaco y alcohol se puede observar que del 100%(54) estudiantes, el 96% "nunca" consume cigarrillos, el 100% "nunca" consume más de media cajetilla de cigarro a la semana, al 59% "siempre" le desagrada que fumen a

lado suyo, el 39% “algunas veces” prohíbe que fumen en su presencia, el 96% “nunca” consume bebidas alcohólicas al menos dos veces a la semana, el 89% “nunca” consume bebidas alcohólicas cuando se enfrenta a situaciones difíciles, el 50% “siempre” cuando empieza a beber puede reconocer en qué momento debe detener el consumo, el 100% “nunca” ha ido después de tomar bebidas alcohólicas a la universidad por último el 100% “Nunca” ha dejado de tener actividades sociales, académicas por tomar bebidas alcohólicas.

### **3.2. Discusión y Análisis**

El estilo de vida hace alusión al modo de vivir de las personas, concepto relacionado íntimamente con los componentes conductuales y motivacionales; las cuales son influenciadas por las modas, costumbres, hábitos y valores que existen en un determinado momento y contexto; dichos factores se aprenden es decir que son modificables en el transcurrir de la vida.<sup>3</sup>

La OMS lo define como “la forma general de vida de los individuos que se basa en la interacción entre las condiciones del modo de vivir en lo económico, social y ambiental y los patrones individuales de conducta que son influidos por características personales y factores socioculturales lo que puede llegar a ser saludable para mantener la salud o no saludable poniendo en situación de riesgo para adquirir una enfermedad”.<sup>19</sup>

Las características sociodemográficas vienen a ser las cualidades particulares que diferencia a una persona de otra.

En cuanto al presente estudio, al analizar las características sociodemográficas se obtuvo que la mitad de los estudiantes es decir los adultos jóvenes presenta estilo de vida saludable y a la vez se encuentran en la edad de 19-21 años, respecto al género la mayoría representa al sexo femenino con estilo de vida saludable, en cuanto a la procedencia más de la mitad son de la costa y tiene estilo de vida saludable, el mayor porcentaje vive con sus padres y hermanos y tienen estilo de vida saludable, más de la mitad de los solteros presenta estilo de vida saludable y la mayoría de los que se dedican exclusivamente a estudiar representa a quienes tienen estilo de vida saludable. Dichos resultados difieren en cuanto a las características sociodemográficas con el estudio de Pecho M., Uribe C. y Loza V., en donde se halló que los estudiantes entre 16 a 19 años de edad presentan estilos de vida no saludables que es un porcentaje menor, respecto al sexo más de la mitad corresponde al femenino con estilos de vida no saludables, asimismo menos de la mitad representa a quienes proceden de Ica y presentan estilo de vida no saludable; además una minoría representa a quienes solo estudian y tienen estilo de vida no saludable, y a quienes viven junto a sus padres y tienen estilo de vida no saludable.

Respecto al estilo de vida que presentan los estudiantes de la EPE de la UNMSM se obtuvo de manera general que la mayoría tiene estilo de vida saludable y un mínimo porcentaje tiene estilo de vida no saludable, tal resultado coincide significativamente con la investigación de Falconi. J. estudio realizado en el año 2017, el cual refiere que de un total de 166 participantes la mayoría de los estudiantes presentan estilos de vida saludables; tenemos

también los resultados obtenidos por Mendoza M. en su investigación “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la UNMSM” difieren enormemente con los obtenidos, puesto que concluyó que el mayor porcentaje de los estudiantes presentan estilos de vida desfavorable. En los gráficos se puede observar el nunca y algunas veces; el cual representa a estilo de vida no saludable y el frecuentemente y siempre representa al estilo de vida saludable a menos que sean ítems negativos en las que varía.

Por lo antes mencionado se infiere que la mayoría de los estudiantes de enfermería de la UNMSM tienen estilo de vida saludable, lo cual indica que están optando conductas y/o comportamientos favorables que le permiten mantener una buena salud presente y futura; pese a los diversos factores que lo alteran. Además, dichos universitarios como futuros profesionales de la salud tienen un mayor compromiso, ya que son un prototipo y educadores para la población en general, por tanto, deben asumir mayor responsabilidad de su propia salud y así poder cuidar de los demás en el futuro.

En cuanto a la dimensión actividad física se encontró que la gran mayoría de participantes tiene estilo de vida no saludable; dicho resultado concuerda significativamente con los que obtuvo J. Falconi quien halló que la mayoría de los estudiantes cuenta con un estilo de vida no saludable. Éstos tienen similitud también con los resultados obtenidos por Quispe Chiclla, Y., en el 2017 quien halló que de un total de 217 que la mayoría tienen estilos de vida no saludables. Así mismo, en el estudio de M. Mendoza se

encontró que de 80 participantes el mayor porcentaje no practica ejercicios.

La actividad física hace alusión a los movimientos del cuerpo ocasionados por los músculos esqueléticos, es también un determinante elemental para mantener un E.V saludable puesto que genera diversos beneficios en el individuo. Quedó ya demostrado su gran significancia en la salud ya que reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, cardiopatías isquémicas, obesidad, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, actualmente está argumentado la estrecha relación del sedentarismo con dichas enfermedades por tal se declaró que a nivel mundial la inactividad física se encuentra dentro de los diez primeros lugares en morbilidad y mortalidad y.<sup>30-31</sup>

En cuanto a lo citado anteriormente podemos observar que un gran porcentaje de estudiantes presentan estilo de vida no saludable en dicha dimensión lo que es preocupante, ya que la poca disponibilidad de tiempo, la recarga y/o presión académica, los horarios de clases teóricas – prácticas hacen que lleven una vida sedentaria, la cual conlleva a estar propensos a adquirir enfermedades futuras.

En la dimensión hábitos alimenticios se encontró que un buen porcentaje de los estudiantes tiene estilo de vida saludable; resultados que coinciden con el estudio de Velandia M., Ortega N., en 2015; quienes llegaron a la conclusión que los estudiantes presentan estilos de vida saludables en su mayoría porque se identificó conductas adecuadas por ejemplo el no ingerir laxantes, no vomitar, alimentarse moderadamente y en horarios adecuados.

Concuerdan también con el estudio realizado por Quispe Y. quien obtuvo como resultado que más de la mitad llevan una vida nutricional saludable. Pecho M., Uribe C. y Loza V. en su estudio encontraron que el mayor número de los estudiantes de enfermería presentan estilos de vida no saludables lo cual difiere con los resultados obtenidos en este estudio.

Los hábitos alimenticios son aquellas prácticas de consumo de alimentos que el ser humano realiza paulatinamente según gustos y preferencias para seleccionar su comida y mantener una buena salud. Ello involucra tomar en cuenta la pirámide nutricional la cual incluye los cuatro grupos básicos de nutrientes, representando una alimentación balanceada lo que significa proporcionar energía y nutrientes necesarios para que nuestro organismo cumpla adecuadamente con sus diferentes funciones.<sup>30-32</sup> Una alimentación no balanceada se da cuando se producen alteraciones que son perjudiciales en la salud, acarreando posibles enfermedades futuras tales como la bulimia, la anorexia, la obesidad, el sobrepeso.<sup>33</sup>

Por lo antes mencionado se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes de enfermería presenta estilo de vida saludable en la dimensión hábitos alimenticios lo cual significa que consumen alimentos que incluyen proteínas, vitaminas, carbohidratos, alimentos bajos en grasa-azúcares y respetan horarios de comida, lo que conlleva a mantener una buena salud.

En relación a la dimensión descanso y sueño se obtuvo como resultado que más de la mitad presenta estilo de vida saludable. A diferencia de Morales M. et., quien muestra que los estudiantes de la Universidad Autónoma de México no tienen buenos patrones de



sueño especialmente en los primeros semestres académicos por la recarga académica, reportan dificultad con el sueño y la adopción de prácticas para madrugar. Al igual que Pecho M., Uribe C. y Loza hallaron que los estilos de vida en cuanto a descanso y sueño fueron no saludables. En Colombia en el 2015 Velandia M., Arenas J. Ortega N., encontraron que la mayoría presenta una tendencia a lo saludable coincidiendo con nuestros resultados, menciona que pocas veces o nunca se despiertan en la madrugada o tienen dificultad para dormir.

El sueño-descanso son fundamentales y básicos ya que mantienen una buena salud, es importante la calidad de sueño, que va más allá del número de horas que se duerme, la calidad significa el dormir bien y de manera continua, esto reduce el riesgo de producirse grandes consecuencias que están asociados a la fatiga, al deterioro de la actividad motora-cognitivo, problemas en el rendimiento académico y relaciones interpersonales.<sup>34-35</sup>

A partir de lo descrito se deduce que los estudiantes de la carrera de enfermería presentan estilo de vida saludable en dicha dimensión, pero hay una minoría significativa que presenta estilo no saludable lo cual puede repercutir en su rendimiento académico ya que el no descansar adecuadamente podría conllevar al cansancio, la falta de concentración e irritabilidad perjudicando sus labores académicas.

Respecto a la dimensión tiempo libre se obtuvo que la mitad de los estudiantes presentan estilo de vida saludable y no saludable coincidiendo en los resultados. Velandia M., Arenas J. Ortega N., encontraron que existe una leve tendencia a realizar prácticas no

saludables de los estudiantes. En contra parte M. Mendoza halló que el mayor porcentaje de los estudiantes suelen participar en actividades de recreación en su tiempo libre.

El tiempo libre hace alusión al periodo en la que no se tiene obligaciones asignadas, cabe mencionar que es muy importante que la persona cuente con ese tiempo que le permita descansar, relajarse, distraerse, socializar interactuar de modo amena con la familia y/o amigos y así el estrés no forme parte de su vida. En cuanto a lo mencionado podemos observar que aún existe una gran cantidad de estudiantes que no realizan actividades recreativas este debido a la poca disponibilidad de tiempo, a la recarga académica, a las actividades sedentarias como el manejo de la computadora y/o celulares por parte de los estudiantes.

En relación a la dimensión consumo de tabaco y alcohol se encontró que presentan estilo de vida saludable en su totalidad. Resultado que coincide con los obtenidos por Velandia M, Arenas J., Ortega N., quienes encontraron un predominio de prácticas saludables en cuanto a dicha dimensión; sin embargo existe un número minoritario que consumen éstas sustancias de manera ocasional, refiriendo una razón para consumir el ser sociales. Mendoza M. encontró que el mayor número de los alumnos tienen estilo de vida favorable en su mayoría son estudiantes que no fuman y no consumen bebidas alcohólicas.

Según la OMSM el consumo de tabaco y alcohol representa un factor de riesgo a nivel mundial, debido a que está relacionado con enfermedades crónicas, siendo éste un factor significativo en

la tasa de morbilidad ya que conduce a consecuencias biológicas, psicológicas y sociales que están relacionadas a la persona, familia y comunidad; menciona también que el alcohol y el tabaco representan el 4% y 4.1%, respectivamente de la carga de morbilidad.<sup>38</sup>

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas produce de 200 enfermedades a más; como la cirrosis hepática, el cáncer de hígado, patologías cardiovasculares/cerebrales, aparte de producir serios problemas como es la dependencia. Se considera también que el consumo de tabaco es la 1ra causa de mortalidad prevenible a nivel del mundo; según la OMS, existe aproximadamente mil millones de quienes fuman y consumen tabaco, 6 millones de fallecimientos de individuos al año y se presume que la mortalidad anual producida por el tabaco ascendería a más de 8 millones de individuos para el 2030.<sup>39</sup>

Ante los resultados encontrados podemos deducir que los estudiantes presentan estilo de vida saludable en la dimensión consumo de tabaco y alcohol en su totalidad; esto debido a que conocen la importancia de prevenir futuras enfermedades relacionadas al consumo de dichas sustancias.

## **CAPITULO IV**

### **CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES**

#### **4.1. Conclusiones**

- ✓ La mayoría de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos presentan estilo de vida saludable, grupo que se caracteriza por ser femenino, jóvenes de 19 a 21 años, procedentes de la costa, solteros que se dedican exclusivamente a estudiar y viven con sus padres y hermanos. Preocupa el porcentaje minoritario de estudiantes que presentó estilo de vida no saludable.
- ✓ El estilo de vida de los estudiantes de enfermería en la dimensión actividad física es no saludable en su mayoría, puesto que no realizan actividades físicas con frecuencia, ello debido a la poca disponibilidad de tiempo y la recarga académica; acrecentando de este modo el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles con el tiempo.
- ✓ El estilo de vida en la dimensión hábitos alimenticios resultó saludable en su mayoría, lo que significa que los estudiantes se alimentan en horarios adecuados y consumen alimentos ricos en proteínas, minerales y limitan el consumo de azúcares y grasas reduciendo de este modo el riesgo de adquirir patologías futuras.
- ✓ El estilo de vida en la dimensión sueño y descanso resultó saludable en más de la mitad de los estudiantes, pero se tiene una minoría significativa que presenta estilo de vida no saludable lo que significa que no descansan las horas necesarias para recuperar las energías perdidas en el día; lo

que influye en las labores académicas al mostrarse cansados, apáticos y con falta de concentración.

- ✓ El estilo de vida en la dimensión tiempo libre resultó saludable en la mitad de los estudiantes, pero se tiene una buena cantidad que no realizan actividades recreativas acrecentando el riesgo de padecer problemas de estrés.
- ✓ El estilo de vida en la dimensión consumo de tabaco y alcohol resultó saludable en su totalidad, lo que significa que los estudiantes no practican estos malos hábitos y conocen la importancia de prevenir futuras enfermedades relacionadas al consumo de dichas sustancias.

## **4.2. Recomendaciones**

- Se recomienda a la Escuela Profesional de Enfermería. fomentar actividades físico recreativas como campeonatos, competencias, caminatas y paseos en estudiantes a fin de mejorar las dimensiones alteradas.
- Se recomienda a los estudiantes de enfermería asumir mayor compromiso con respecto a su
- Realizar estudios sobre los factores que influyen en los estilos de vida de los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chau C, Saravia J. Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*. 2014(1) <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R41/Art8.pdf> (Último acceso 22 de febrero del 2019).
2. Lema L, Salazar I, Varela M, Tamayo J, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia. *Pensamiento Psicológico*, Vol. 5, N°12, 2009.
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Riesgos para la salud de los jóvenes. Centro de prensa de la OMS. 2018. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Lima, Perú: INEI; 2018. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1544/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1544/)
5. Hernández M. Pérez H. Vargas E. Enfermedades que padecen los estudiantes universitarios del Decanato de la Salud Universitaria Centro occidental” Lisandro Alvarado” durante la carrera de enfermería. *Revista de portales médicos*. 2012. <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articles/3990/1/Enfermedades-que-padecen-los-estudiantes-universitarios-durante-la-carrera-de-Enfermeria.html>.
6. Cedillo L., Correa L., Vela J., Ruiz1,2, Perez L. Estilos de Vida de Estudiantes Universitarios de Ciencias de la Salud. Artículo

de Revisión. *Rev. Fac. Med. Hum.* 2016; RFMH.v16.n2.670  
Perú, 2016.

7. Mendoza S.M. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2006 [Tesis para optar el grado de licenciatura en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2006.
8. Ponte A.M. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010 [Tesis para optar el grado de licenciatura en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2010.
9. Ramos D.C. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto. Sector VI. Chonta. Santa María 2016 [Tesis para optar el grado de licenciatura en Enfermería]. Lima: Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, 2016.
10. Morales M., Gómez V. García C., Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Rev. Colomb. Enfer.*, 2018.  
<http://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/> o.  
(Último acceso 14 de junio del 2019).
11. Velandia M., Arenas J. Ortega N., Estilo de vida en los estudiantes de enfermería. Universidad Francisco de Paula Santander, Colombia, 2015. *Rev. Ciencia y Cuidado* 2015.
12. Barraza F.J. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, 2017 [Tesis para optar el grado de licenciatura en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2018.



13. Quispe C.Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades [Tesis para optar el grado de Licenciatura en Enfermería]. Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades, 2019.
14. Pecho M, Uribe C. y Loza V. Estilos de vida y su relación con las Características Sociodemográficas en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2014. *Rev. enferm. vanguard.* 2017; 5(2). <https://www.unica.edu.pe/alavanguardia/index.php/revan/search/authors/view?firstName=Marianela%20Clarisa&middleName=&lastName=Pecho%20Tataje&affiliation=&country=> (Último acceso 28 de Abril del 2019).
15. Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C y Palacio S. La Promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista hacia la promoción de la salud.* Enero-junio 2010. Vol. 15, núm. 1, pp. 128-143. <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf> (Último acceso 24 de febrero del 2019).
16. McKay L. Una nueva perspectiva sobre la Salud Pública. Red de investigación de políticas canadiense, octubre 2000. [https://www.cpha.ca/sites/default/files/assets/history/book/history-book-print\\_chapter8\\_s.pdf](https://www.cpha.ca/sites/default/files/assets/history/book/history-book-print_chapter8_s.pdf).
17. Álvarez LS. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública.* Colombia, 2012. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
18. Guerrero LR, Ramón A, Ramón L y Salazar L.. Estilo de vida y salud. *Revista Educere.* 2010; Vol. 14, 2010, pp. 13-19. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>.
19. Colonia J.A. Estilo de vida y estado nutricional de profesionales de enfermería. Hospital Víctor Ramos Guardia. Huaraz, 2017

- [Tesis para optar el grado de licenciatura en Enfermería].  
Huaraz: Universidad San Pedro, 2017.
20. De la Cruz E., Pino J. Estilo de vida relacionado con la salud.  
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>. (Último acceso 24 de marzo del 2019).
21. Montoya G, Ramón L; Salazar L., Ramón A Estilo de vida y salud. *Revista Educere*, Venezuela. Enero-junio, 2010, vol. 14, núm. 48.  
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>. (Último acceso 11 de noviembre del 2018).
22. Organización Mundial de la Salud (OMS). “Las Condiciones de Salud en las Américas”. Washington, EE.UU: OMS; 2003.
23. Guerrero L., León A. Estilo de Vida y Salud. *Rev. Educere*, vol. 14, núm. 48, pp. 13-19 Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. 2010.
24. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS). Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres. España: MSCBS; 2018.
25. Rioja Salud (RS). Actividad Física. España: RS; 2002.  
<https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/actividad-fisica-y-deporte/actividad-fisica>
26. Baldeón B.N. Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016 [Tesis de especialidad]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2016.
27. National Institute on Drug Abuse (NIH). Las drogas, el cerebro y la conducta: la ciencia de la adicción. EE.UU: NIH; 2018.

28. Macchione E. La importancia de un chequeo médico. Sanatorio Allende. 2012. <http://www.sanatorioallende.com/web/ES/la importancia de un chequeo medico.aspx> (Último acceso 21 de febrero del 2019).
29. Landa C.N. Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho – 2016 [Tesis de especialidad]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2016.
30. García D, García G, Tapiero Y, y Ramos C. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Scielo*. Recibido en mayo 7 de 2012, aceptado en septiembre 28 de 2012.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>  
(Último acceso 14 de diciembre del 2018).
31. Gómez M, Ruiz J, García M y Granero M. Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 2009.  
<http://www.redalyc.org/pdf/805/80511929009.pdf>  
(Último acceso 22 de febrero del 2018).
32. Sociedad Española Nutrición Comunitaria (SENC). Recomendaciones para una alimentación sana y placentera para adultos. La pirámide alimenticia. Barcelona: SENC; 1995.
33. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR). Guía de Trastornos Alimenticios. Secretaría de Salud. México: CNEGSR; 2004.
34. Iztacala Necesidad de descanso y sueño/material complementario/enfermería comunitaria.  
<http://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wpcontent/uploads/2013/05/necesidades.pdf>. (Último acceso 22 de enero del 2019)
35. Aguirre-Crespo A, Reyes-Cárdenas G, Martínez-Ramírez B, Caballero-García M, Sánchez-Vega C, Siliceo-Murrieta JI.

Caracterización del patrón de sueño en estudiantes de la Universidad de Quintana Roo. *Revista Salud Quintana Roo* /ISSN 2007 – 1671. Volumen 7 No. 29 julio - diciembre 2014.  
<http://www.salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/29/04/04.pdf>  
(Último acceso 10 de enero del 2019).

36. Humanidades T. Definición de Tiempo Libre.  
<https://conceptodefinicion.de/tiempo-libre/> (Último acceso 12 de febrero del 2019).
37. Mantilla-Tolosa SC, Villamizar CE, Peltzer K. Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas en estudiantes universitarios. *Rev Univ. salud.* 2016;18(1):7-15.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a02.pdf>  
(Último acceso 18 de marzo 2019).
38. Telumbre J., Esparza S., Alonso B., Alonso M. Consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de enfermería. *Revista Electrónica Enfermería Actual en Costa Rica.* Enero 2016 - junio 2016.
39. Gómez Z., Ramírez L., Pérez N., Martínez P., Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en jóvenes universitarios. *Revista Salud Pública y Nutrición.* Diciembre, 2017 Vol. 16, Núm. 4.
40. Aristizábal P. Blanco D., Sánchez A, Ostiguín Meléndez. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Artículo de Revisión 16 *Enfermería Universitaria ENEO-UNAM.* Vol 8. Año 8, No. 4, Octubre-Diciembre 2011.
41. Valdivia M.E. Actitudes hacia la Promoción de la Salud y Estilos de Vida Modelo Pender, Profesionales del Equipo de Salud, Microred Mariscal Castilla Arequipa 2016 [Tesis para optar el grado de maestría]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2017.

42. Álvarez LS. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2012.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>Valdivia.
43. Aguado M.E. y Ramos M.D. Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza 2013 [Tesis de licenciatura] Lima: Escuela de Enfermería de Padre Luis Tezza, 2013.
44. Ministerio de Salud (Minsa). Programa de familias y viviendas saludables / Dirección General de Promoción de la salud. Lima, Perú: Minsa; 2006.
45. Álvarez. E. experiencia de construcción teórica desde una identidad local. Comité de Ciencia de la Ocupación de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad de Chile.
46. Laguado J y Gómez D, Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, enero-junio, 2014, vol. 19, núm. 1, pp. 68-83.
47. Escuela Académico Profesional de Enfermería Universidad Nacional Mayor De San Marcos (EAP\_UNMSM). Diseño Curricular. Lima, Perú: EAP\_UNMSM; 2016-2021.

# **ANEXOS**

## Índice de anexos

Anexo	Pág.
A. Operacionalización de la variable	i
B. Instrumento: Cuestionario	iii
C. Consentimiento informado	viii
D. Tabla de Concordancia: juicio de expertos	ix
E. Escala de calificación del juez experto	ix
F. Confiabilidad del instrumento	xi
G. Libro de códigos del instrumento	xii
H. Matriz de codificación de datos	xvii
I. Medición de la variable mediante el método del porcentaje	xxiv
J. Tabla 2: Estilo de vida según la edad de estudiantes de la EPE UNMSM, Lima 2019.	xxvi
K. Tabla 3: Estilo de vida según la sexo de estudiantes de la EPE UNMSM, Lima 2019.	xxvi
L. Tabla 4: Estilo de vida según la procedencia de estudiantes de la EPE UNMSM, Lima 2019.	xxvii
M. Tabla 5: Estilo de vida según la procedencia de estudiantes de la EPE UNMSM, Lima 2019.	xxvii
N. Tabla 6: Estilo de vida según la ocupación de estudiantes de la EPE UNMSM, Lima 2019.	xxviii
O. Tabla 7: Estilo de vida según con quien vive el estudiante de la EPE UNMSM, Lima 2019.	xxviii
P. Tabla 8: Estilo de vida según dimensiones de estudiantes de la EPE UNMSM, Lima 2019.	xxix
Q. Tabla 9: Estilo de vida de estudiantes de la EPE UNMSM, Lima 2019.	xxix

## ANEXO A

### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Estilo de vida en estudiantes de enfermería.	Conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada. Hace referencia al modo de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, horas de sueño, consumo de alcohol, características de alimentación, cigarrillo, estimulantes y actividad física.	Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tipos de alimentos.</li> <li>➤ Características.</li> <li>➤ Frecuencia.</li> <li>➤ Consistencia.</li> <li>➤ Horario.</li> </ul>	Saludable
		Actividad física  Descanso y sueño  Tiempo libre  Consumo de tabaco y alcohol	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tipos de ejercicios</li> <li>➤ Frecuencia.</li> <li>➤ Duración</li> <li>➤ Duración, Frecuencia, Medios de relajación.</li> <li>➤ Frecuencia y cantidad.</li> </ul>	No saludable





## **ANEXO B**

### **CUESTIONARIO**

#### **I. PRESENTACIÓN**

Buenos días mi nombre es Katherine Soledad Vara Calixto; soy egresada de enfermería de la UNMSM me encuentro realizando un estudio de investigación, con el objetivo de determinar el estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería de nuestra universidad. Para lo cual se solicita su colaboración expresando que es de carácter anónimo. Agradezco su gentil colaboración y disposición, solicitándole la mayor sinceridad en sus respuestas y tenga en cuenta que esta información no se utilizará para otros fines distintos a la de ésta investigación.

#### **II. INSTRUCCIONES**

A continuación complete los espacios en blanco y marque con una "X" la casilla que mejor describa su comportamiento y/o situación según la escala que crea conveniente. No existen respuestas ni buenas ni malas.

### **III. DATOS GENERALES:**

1. ¿Qué edad tiene usted?
2. Diga a qué sexo pertenece
  - a) Masculino.
  - b) Femenino.
3. Lugar de procedencia:
  - a) Costa.
  - b) Sierra.
  - c) Selva.
4. ¿Cuál es su estado civil?
  - a) Soltero.
  - b) Casado.
  - c) Conviviente.
  - d) Otros.
5. ¿Cuál es su ocupación?
6. ¿Con quién(es) vives?
  - a) Mis padres y hermanos.
  - b) Solo con mi padre y madre
  - b) Solo madre o padre
  - b) Familiares (tíos, hermanos, abuelos).
  - c) Pareja.
  - d) Solo

#### IV. DATOS ESPECÍFICOS:

Escala:

<b>S = SIEMPRE</b>	<b>F = FRECUENTEMENTE</b>	<b>AV = ALGUNAS VECES</b>	<b>N = NUNCA</b>
--------------------	---------------------------	---------------------------	------------------

ITEMS		S	F	AV	N
1	Realiza ejercicios o practica algún deporte con una frecuencia mínima de 2 veces por semana (caminar, correr, nadar, etc).				
2	Hace ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, meditación, danza, ejercicios de relajación).				
3	Concluye el día sin cansancio y con vitalidad.				
4	Realiza ejercicios físicos por 20 a 30min mínimamente 2 veces por semana que le ayuden al funcionamiento cardíaco (ir al gimnasio, aeróbicos).				
5	Practica ejercicios activos al menos 3 veces por semana.				
6	Consume de cuatro y ocho vasos de agua al día.				
7	Consume 3 comidas al día: Desayuno, almuerzo y cena en horarios habituales.				
8	Omite alguna de las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena).				
9	Planea u opta por comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).				
10	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas y verduras crudas).				
11	Consume más de 3 botellas de gaseosas durante la semana.				
12	Consume alimentos salados.				
13	Limita el consumo de azúcares como golosinas, helados, pasteles, etc.				
14	Consume más pescado y pollo, que las carnes rojas.				

ITEMS		S	F	AV	N
15	Consume embutidos (hot dog, jamón, jamonada, salchichas, tocino, chorizo).				
16	Come carne más de 3 veces a la semana.				
17	Limita su consumo de grasas (carnes grasosas, mantequilla, queso, mayonesas, salchipapas, hamburguesa).				
18	Consume alimentos fuera de horarios de comida.				
19	Evita las dietas y los métodos que le prometen una fácil y rápida pérdida de peso.				
20	Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o preservantes.				
21	Influye en Ud. las publicidades sobre la elección para su alimentación.				
22	Duerme entre 6-7 horas diarias mínimamente.				
23	Se acuesta después de las 10 pm.				
24	Se levanta en la mañana con la sensación de haber descansado bien durante la noche.				
25	se duerme durante las horas de clase.				
26	Se despierta durante la noche en varias ocasiones.				
27	Le cuesta mucho trabajo quedarse dormido por las noches.				
28	Incluye momentos de siesta en su rutina diaria.				
29	Respetar sus horarios de sueño y no se traspasa previamente a la entrega de un trabajo o sus parciales.				
30	Utiliza alguna sustancia para conciliar el sueño como por ejemplo las pastillas.				
31	Comparte su tiempo libre con su familia, amigos o pareja.				
32	Participa en actividades de recreación en su tiempo libre (ir al cine, leer, pasear, escuchar música, ver televisión).				
33	Designa parte de su tiempo libre para realizar actividades laborales o académicas.				
34	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria				

ITEMS		S	F	AV	N
35	Destinas parte de tiempo libre para juegos virtuales e internet.				
36	Consume cigarrillos.				
37	Consume más de media cajetilla de cigarro en la semana.				
38	Le desagrada que fumen a lado suyo.				
39	Prohíbe que fumen en su presencia.				
40	Consume bebidas alcohólicas al menos dos veces a la semana.				
41	Consume bebidas alcohólicas cuando se enfrenta a situaciones difíciles en su vida.				
42	Cuando empieza a beber puede reconocer en qué momento debe detener el consumo.				
43	Ha ido después de tomar bebidas alcohólicas a la universidad.				
44	Ha dejado de tener actividades sociales, académicas por tomar bebidas alcohólicas.				

Muchas Gracias.

## **ANEXO C**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estilo de vida en estudiantes de enfermería

INVESTIGADORA: Srta. Vara Calixto Katherine Soledad

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar el estilo de vida según características sociodemográficas, la participación en este trabajo de investigación es de manera voluntaria, en donde usted tiene la plena libertad de decidir si desea o no participar, si en caso no quisiera participar no tiene que dar el motivo por el cual no desea hacerlo, no se tomará ningún tipo de represalia en contra de su persona, si acepta participar en la investigación se le hará entrega de un cuestionario, que consta de preguntas relacionado al estilo de vida. Con tu participación se busca tener un panorama amplio sobre el estilo de vida de los estudiantes de enfermería, el cual no tendrá ningún riesgo; físico ni emocional para su persona. A fin de proteger su privacidad, la información y datos obtenidos serán codificados y no llevará su nombre, así conservaremos su información y su consentimiento. Los datos solo sirven para fines establecidos en el estudio. Por tanto se pide que participe en el desarrollo del cuestionario, espero su completa sinceridad. Estaré agradecida por el permiso otorgado.

---

Firma del Entrevistado

## ANEXO D

### TABLA DE CONCORDANCIA: JUICIO DE EXPERTOS

ITEMS	N° DE JUECES							P
	1	2	3	4	5	6	7	0.008
1	1	1	1	1	1	1	1	0.008
2	1	1	1	1	1	1	1	0.008
3	1	1	1	1	1	0	1	0.062
4	1	1	1	1	1	1	1	0.008
5	1	1	1	1	1	1	1	0.008
6	1	1	1	1	1	0	1	0.062
7	1	1	1	1	1	1	1	0.008

Si  $P < 0.05$  la concordancia es significativa.

Favorable = 1 (si)

Desfavorable = 0 (no)



UNMSM  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Lima 24 de agosto del 2019

.....

.....

PRESENTE:

Asunto: Validación de Instrumento

De mi especial consideración:

Por la presente tengo el agrado de dirigirme a usted a fin de saludarla muy cordialmente y presentarle a la estudiante Vara Calixto Katherine Soledad, quien está desarrollando su proyecto de investigación de tesis titulado “Estilo de Vida según Características Sociodemográficas en Estudiantes de Enfermería de la UNMSM, 2019”, para lo cual se requiere su instrumento. En tal sentido, solicito su atención para que en su calidad de experta y dada su experiencia en el área tenga a bien revisar dicho instrumento a fin de garantizar que su contenido mida lo que exige la variable de estudio.

Expresándole sentimientos de respeto y consideración me despido de Ud. No sin antes agradecerle por la atención brindada.

Atentamente

Se adjunta:

- Perfil proyecto de investigación.
- Instrumento.
- Matriz de consistencia.
- Instrumento para juicio de experto.

.....  
Mg. Mistral Ena Carhuapoma Acosta

## **ANEXO F**

### **CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

Mediante el coeficiente de confiabilidad Kuder Richardson

Dónde:

- ✓  $V_t$  = Varianza Total = 22.25
- ✓  $n$  = Número de ítems del instrumento = 44
- ✓  $\Sigma Pq$  = Sumatoria de  $P*q$  = 6.56
- ✓  $P$  = Porcentaje de personas que responde correctamente cada ítem
- ✓  $q = 1 - P$

$$KR_{(44)} = (44/43) * ((22.25 - 6.56) / (22.25)) = 0.72$$

Si el valor obtenido es igual o mayor a 0.6 significa que el instrumento tiene buena confiabilidad, por tanto se concluye que el instrumento muestra una confiabilidad esperada.

**ANEXO G**  
**LIBRO DE CÓDIGOS DEL INSTRUMENTO**

VARIABLE	ITEM/PREGUNTAS	CATEGORÍA	CÓDIGO
Característica sociodemográficas	<b>DATOS GENERALES</b>		
	1. Edad	19-21	1
		22-24	2
	2. Sexo	Femenino	F
		Masculino	M
	3. Lugar de Procedencia	Costa	1
		Sierra	2
		Selva	3
	4. Estado Civil	Soltero	1
		Casado	2
		Conviviente	3
		Otros	4
	5. Ocupación	Estudiante	1
	6. Con quien(es) vive(s)	Padres y hermanos	1
		Solo con mi padre y madre	2
		Solo madre o padre	3
		Familiares (tíos hermanos, abuelos)	4
		Pareja	5
		Solo	6
Estilo de Vida	<b>DATOS ESPECÍFICOS</b>		
	ITEMS/PREGUNTAS	CATEGORÍA	CÓDIGO

	7.	Ítem 1	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	8.	Ítem 2	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	9.	Ítem 3	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	10.	Ítem 4	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	11.	Ítem 5	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	12.	Ítem 6	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	13.	Ítem 7	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	14.	Ítem 8	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	15.	Ítem 9	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	16.	Ítem 10	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	17.	Ítem 11	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	18.	Ítem 12	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	19.	Ítem 13	Siempre Frecuentemente	4 3

		Algunas Veces Nunca	2 1
	20. Ítem 14	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	21. Ítem 15	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	22. Ítem 16	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	23. Ítem 17	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	24. Ítem 18	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	25. Ítem 19	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	26. Ítem 20	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	27. Ítem 21	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	28. Ítem 22	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	29. Ítem 23	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	30. Ítem 24	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	31. Ítem 25	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4

	32.	Ítem 26	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	33.	Ítem 27	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	34.	Ítem 28	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	35.	Ítem 29	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	36.	Ítem 30	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	37.	Ítem 31	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	38.	Ítem 32	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	39.	Ítem 33	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	40.	Ítem 34	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	4 3 2 1
	41.	Ítem 35	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	42.	Ítem 36	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	43.	Ítem 37	Siempre Frecuentemente Algunas Veces Nunca	1 2 3 4
	44.	Ítem 38	Siempre Frecuentemente	4 3

		Algunas Veces	2
		Nunca	1
	45. Ítem 39	Siempre	4
		Frecuentemente	3
		Algunas Veces	2
		Nunca	1
	46. Ítem 40	Siempre	1
		Frecuentemente	2
		Algunas Veces	3
		Nunca	4
	47. Ítem 41	Siempre	1
		Frecuentemente	2
		Algunas Veces	3
		Nunca	4
	48. Ítem 42	Siempre	4
		Frecuentemente	3
		Algunas Veces	2
		Nunca	1
	49. Ítem 43	Siempre	1
		Frecuentemente	2
		Algunas Veces	3
		Nunca	4
	50. Ítem 44	Siempre	1
		Frecuentemente	2
		Algunas Veces	3
		Nunca	4

**ANEXO H**

**MATRIZ DE CODIFICACIÓN DE DATOS**

N°	DATOS GENERALES					
	Edad	Sexo	Lugar de Procedencia	Estado Civil	Ocupación	Con quien(es) vive(s)
1	1	F	2	1	1	1
2	1	F	2	1	1	1
3	2	F	1	1	1	3
4	1	F	1	1	1	3
5	1	F	1	1	1	4
6	1	F	1	1	1	1
7	2	F	2	1	1	3
8	1	F	1	1	1	1
9	2	F	1	1	1	1
10	2	F	1	1	1	3
11	2	M	1	1	1	1
12	1	F	1	1	1	1
13	1	F	1	1	1	1
14	2	F	1	1	1	1
15	1	F	1	1	1	1
16	1	F	1	1	1	3
17	1	F	1	1	1	1
18	2	F	2	1	1	4
19	2	F	1	1	1	3
20	1	F	1	1	1	2
21	2	F	1	1	1	4
22	1	F	2	1	1	4
23	2	F	1	1	1	1
24	2	M	1	1	1	1
25	2	F	1	1	1	1
26	1	F	1	1	1	4
27	2	F	1	1	1	6
28	2	F	2	1	1	4
29	1	F	1	1	1	1
30	1	F	1	1	1	6
31	1	F	1	1	1	1
32	2	F	1	1	1	1
33	1	F	1	1	1	4
34	1	F	2	1	1	4



N°	DATOS GENERALES					
	Edad	Sexo	Lugar de Procedencia	Estado Civil	Ocupación	Con quien(es) vive(s)
35	2	M	1	1	1	2
36	1	M	1	1	1	4
37	2	M	1	1	1	1
38	1	M	1	1	1	1
39	1	F	1	1	1	2
40	1	F	1	1	1	3
41	2	F	1	1	1	1
42	2	F	2	1	1	3
43	1	F	2	1	1	4
44	2	M	2	1	1	6
45	1	F	3	1	1	4
46	2	F	2	1	1	4
47	2	M	1	1	1	1
48	1	F	1	1	1	1
49	1	F	1	1	1	1
50	1	F	2	1	1	3
51	1	F	3	1	1	4
52	2	F	1	1	1	1
53	1	F	1	1	1	1
54	2	M	2	1	1	1

N.º	DATOS GENERALES																																										TOTAL								
	ACTIVIDAD FÍSICA					SUB TOTAL	HÁBITOS ALIMENTICIOS															SUB TOTAL	DESCANSO Y SUEÑO										SUB TOTAL	TIEMPO LIBRE					SUB TOTAL	CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL										SUB TOTAL	
P7	P8	P9	P10	P11		P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	AL	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	AL	P37	P38	P39	P40	P41	AL	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	AL			
1	2	1	2	2	1	8	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	42	3	2	2	3	3	3	3	2	4	25	3	2	3	3	3	14	4	4	3	3	4	3	3	4	4	32	121	
2	1	2	1	2	2	8	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	46	1	3	1	3	3	3	3	1	4	22	2	1	2	1	3	9	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35	120	
3	1	1	2	2	2	8	4	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	43	2	2	2	3	4	3	2	3	3	24	2	2	3	3	4	14	4	4	4	2	4	4	1	4	4	31	120	
4	~	2	2	2	2	10	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	1	4	3	46	2	2	2	4	4	4	4	2	4	28	4	2	2	3	4	15	4	4	4	3	4	4	2	4	4	33	132	
5	4	2	2	1	2	11	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	1	3	3	34	3	3	2	4	3	4	2	1	4	26	3	3	3	3	4	16	4	4	4	4	4	4	4	4	36	123		
6	1	1	2	1	1	6	1	2	2	3	3	4	3	2	3	4	1	2	2	4	3	4	43	2	2	2	3	3	3	1	1	4	21	2	2	3	2	4	13	4	4	3	1	4	3	4	4	4	31	114	
7	2	2	3	2	2	11	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	41	2	1	2	3	3	3	2	2	4	22	3	3	3	2	4	15	4	4	4	3	4	4	1	4	4	32	121	
8	1	1	1	1	1	5	4	1	1	2	3	4	2	2	4	4	1	4	1	2	3	3	41	1	1	1	3	3	1	2	1	4	17	1	2	2	2	2	9	4	4	4	2	4	4	4	4	4	34	106	
9	2	2	2	3	2	11	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	4	46	3	1	3	3	3	4	2	1	4	24	3	3	3	3	3	15	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35	131	
10	2	1	2	2	1	8	2	4	3	4	3	2	2	3	3	1	2	1	1	2	2	3	38	1	1	1	3	4	3	3	2	3	21	2	2	4	3	4	15	3	4	2	1	4	4	4	4	4	30	112	
11	1	2	2	1	1	7	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	40	2	1	2	2	2	3	2	2	4	20	3	2	3	2	3	13	4	4	2	2	4	4	1	4	4	29	109	
12	4	3	2	2	2	13	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	2	2	4	3	4	47	2	2	2	4	4	4	2	2	4	26	4	4	3	2	3	16	4	4	3	2	4	4	3	4	4	32	134	

N.º	DATOS GENERALES																																												TOTAL						
	ACTIVIDAD FÍSICA					SUB TOTAL	HÁBITOS ALIMENTICIOS															SUB TOTAL	DESCANSO Y SUEÑO										SUB TOTAL	TIEMPO LIBRE					SUB TOTAL	CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL										SUB TOTAL	
P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50								
13	3	3	1	3	3	13	2	4	4	3	3	4	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	43	2	1	2	3	3	3	4	4	4	26	3	3	3	2	4	15	4	4	2	1	4	4	3	4	4	30	127	
14	3	1	1	2	2	9	1	2	3	3	2	4	3	3	4	3	2	2	2	4	3	4	45	1	2	1	3	3	2	3	1	4	20	2	1	1	2	3	9	4	4	3	2	3	4	4	4	4	32	115	
15	3	2	3	2	2	12	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	53	3	1	2	4	3	4	2	2	4	25	2	3	2	2	4	13	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35	138	
16	4	4	4	3	3	18	3	4	3	2	3	1	2	4	4	4	2	3	4	3	3	2	47	1	1	1	3	4	4	2	1	4	21	3	3	4	3	3	16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	138	
17	2	2	2	2	2	10	2	3	3	3	3	4	2	2	4	2	1	2	2	3	3	4	43	2	2	3	4	3	4	3	1	4	26	3	3	3	2	3	14	4	4	4	2	4	4	1	4	4	31	124	
18	1	2	2	1	1	7	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	43	2	1	2	3	3	3	3	3	4	24	3	2	4	2	4	15	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35	124	
19	3	3	2	3	3	14	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	3	1	4	3	51	1	4	2	3	4	4	3	2	4	27	3	3	2	3	4	15	4	4	4	2	4	4	1	4	4	31	138	
20	4	2	1	2	2	11	1	2	3	2	2	4	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	42	2	2	2	3	3	3	1	2	4	22	2	1	4	1	3	11	4	4	4	4	4	1	4	4	33	119		
21	2	1	2	2	2	9	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	3	4	39	1	1	1	3	4	4	2	2	4	22	2	2	2	2	3	11	4	4	4	1	4	3	1	4	4	29	110	
22	2	1	1	1	1	6	2	2	3	2	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	3	46	2	2	1	2	4	4	2	2	4	23	2	2	2	2	3	11	4	4	2	2	4	4	4	4	4	32	118	
23	2	2	2	1	1	8	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	49	2	3	2	3	4	4	3	3	4	28	3	4	4	4	2	17	4	4	3	2	4	3	4	4	32	134		
24	1	1	3	1	1	7	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	1	3	3	4	4	4	56	2	1	2	3	3	3	2	2	3	21	2	2	2	2	3	11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	131	

N.º	DATOS GENERALES																																								TOTAL										
	ACTIVIDAD FÍSICA					SUB TOTAL	HÁBITOS ALIMENTICIOS															SUB TOTAL	DESCANSO Y SUEÑO										SUB TOTAL	TIEMPO LIBRE					SUB TOTAL	CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL										SUB TOTAL	
P7	P8	P9	P10	P11		P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27		P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36		P37	P38	P39	P40	P41		P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50				
25	2	2	3	2	2	11	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	40	2	2	1	3	3	4	2	1	4	22	3	3	3	3	3	15	4	4	3	3	4	4	3	4	4	33	121	
26	4	2	2	3	3	14	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	2	4	3	55	2	2	2	4	3	4	4	3	4	28	3	3	2	3	4	15	4	4	3	3	4	4	1	4	4	31	143	
27	3	2	1	2	2	10	4	3	3	3	2	4	2	4	4	3	2	3	3	3	3	4	50	1	4	2	3	4	4	2	2	4	26	2	2	2	1	4	11	4	4	4	3	4	4	4	4	35	132		
28	3	1	2	1	2	9	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	43	4	2	2	4	3	4	3	3	4	29	2	3	3	2	4	14	3	4	2	2	4	4	4	4	31	126		
29	1	1	1	2	3	8	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	1	4	2	2	3	4	51	1	1	1	3	3	3	2	1	4	19	3	3	4	3	2	15	4	4	3	4	4	4	3	4	34	127		
30	2	1	2	2	2	9	3	3	3	2	2	4	3	4	3	1	4	3	4	3	3	3	48	3	2	3	4	4	2	3	3	4	28	2	2	3	2	4	13	4	4	4	4	4	4	3	4	35	133		
31	3	1	1	2	1	8	3	2	1	3	2	4	3	2	4	2	1	2	1	4	2	2	38	1	1	2	3	1	1	1	1	4	15	3	2	4	4	4	17	4	4	4	2	4	3	3	4	4	32	110	
32	2	1	3	2	1	9	2	3	3	3	3	3	3	1	4	2	2	1	1	2	3	3	39	1	1	1	4	2	3	3	1	3	19	2	2	3	2	4	13	4	4	2	2	4	4	1	4	4	29	109	
33	2	2	1	2	2	9	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	2	4	50	1	1	2	3	4	4	2	2	4	23	4	4	3	2	3	16	4	4	4	2	4	4	4	4	4	34	132	
34	3	3	2	3	3	14	4	3	3	4	3	3	3	1	4	1	2	3	3	3	3	3	46	4	1	3	4	4	4	3	4	4	31	4	4	4	4	4	20	4	4	2	2	4	4	4	4	32	143		
35	2	1	1	4	2	10	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	50	2	2	2	3	4	4	4	1	4	26	3	4	1	2	1	11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	133	
36	2	2	2	1	1	8	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	1	3	3	2	4	42	1	2	3	2	4	4	2	1	4	23	4	4	3	3	3	17	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35	125		

N.º	DATOS GENERALES																																								T O T A L										
	ACTIVIDAD FÍSICA					SUB TOT AL	HÁBITOS ALIMENTICIOS															S U B T O T A L	DESCANSO Y SUEÑO										S U B T O T A L	TIEMPO LIBRE					S U B T O T A L	CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL										S U B T O T A L	
P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	P 30	P 31	P 32	P 33	P 34	P 35	P 36	P 37	P 38	P 39	P 40	P 41	P 42	P 43	P 44	P 45	P 46	P 47	P 48	P 49	P 50	P 51							
37	4	4	3	4	4	19	2	2	3	1	2	4	2	3	4	3	2	2	2	3	2	4	41	2	1	2	4	3	3	3	2	4	24	3	3	3	2	2	13	4	4	2	2	3	4	4	4	31	128		
38	3	3	2	3	3	14	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	47	1	1	1	3	4	2	2	2	1	17	2	2	2	3	3	12	4	4	4	3	4	4	1	4	4	32	122	
39	2	1	2	1	2	8	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	43	2	2	2	3	3	4	1	1	4	22	2	2	2	1	4	11	4	4	2	2	4	3	3	4	4	30	114	
40	2	2	1	1	1	7	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	37	2	1	2	3	2	4	1	1	2	18	2	2	2	2	4	12	4	4	4	2	4	4	4	4	4	34	108	
41	1	1	1	1	1	5	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	1	2	3	2	4	3	45	2	3	2	3	3	4	2	2	4	25	1	1	2	2	4	10	4	4	3	3	4	4	3	4	4	33	118	
42	1	2	2	2	1	8	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	47	2	3	2	3	4	3	2	2	4	25	3	2	4	2	4	15	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35	130	
43	2	1	1	2	1	7	2	3	3	4	3	2	3	4	4	2	2	2	3	2	3	3	45	2	1	1	4	2	3	3	2	4	22	2	2	3	2	3	12	4	4	4	3	4	4	1	4	4	32	118	
44	4	3	3	3	3	16	2	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	44	2	1	4	4	3	2	3	2	4	25	3	3	3	4	2	15	4	4	3	3	4	4	1	4	4	31	131	
45	2	1	2	2	2	9	1	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	39	2	3	2	4	3	4	2	2	4	26	2	3	2	2	3	12	4	4	3	4	4	4	4	4	4	35	121	
46	1	2	2	1	1	7	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	43	2	1	2	3	4	4	1	2	3	22	3	4	2	1	4	14	4	4	4	2	4	4	4	4	4	34	120	
47	2	2	3	2	2	11	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	43	2	1	2	2	3	4	4	2	4	24	2	2	2	1	3	10	4	4	1	1	4	3	3	4	4	28	116	
48	4	2	3	2	2	13	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	49	2	2	2	3	3	3	2	2	4	23	2	2	2	3	4	13	4	4	4	2	4	4	4	4	4	34	132	

N.º	DATOS GENERALES																																													T O T A L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ACTIVIDAD FÍSICA					SUB TOT AL	HÁBITOS ALIMENTICIOS															S U B T O T A L	DESCANSO Y SUEÑO										S U B T O T A L	TIEMPO LIBRE					S U B T O T A L	CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL										S U B T O T A L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
P 7	P 8	P 9	P 10	P 11		P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27		P 28	P 29	P 30	P 31	P 32	P 33	P 34	P 35	P 36		P 37	P 38	P 39	P 40	P 41		P 42	P 43	P 44	P 45	P 46	P 47	P 48	P 49	P 50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
49	2	3	2	2	2	11	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	1	4	3	2	3	4	50	2	3	2	3	4	4	2	2	4	26	3	3	2	2	3	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

## ANEXO I

### MEDICIÓN DE LA VARIABLE MEDIANTE EL MÉTODO DE PORCENTAJE

Hallando el intervalo para el valor final:

Procesamiento:

- ❖  $P_{\text{máx}}: 44 \times 4 = 176$
- ❖  $P_{\text{min}}: 44$
- SALUDABLE: 111-176 puntos.
- NO SALUDABLE: 44-110 puntos.

#### **2.- hallando el intervalo para las dimensiones:**

##### **a. Dimensión Actividad Física:**

Procesamiento:

- ❖  $P_{\text{máx}}: 5 \times 4 = 20$
- ❖  $P_{\text{min}}: 5$
- SALUDABLE: 14-20 puntos.
- NO SALUDABLE: 5-13 puntos.

##### **b. Dimensión Hábitos alimenticios:**

Procesamiento:

- ❖  $P_{\text{máx}}: 16 \times 4 = 64$
- ❖  $P_{\text{min}}: 16$
- SALUDABLE: 41-64 puntos.
- NO SALUDABLE: 6-40 puntos.

### **c. Dimensión descanso y sueño:**

Procesamiento:

- ❖ P<sub>máx</sub>:  $9 \times 4 = 36$
- ❖ P<sub>min</sub>: 9
- SALUDABLE: 24-36 puntos.
- NO SALUDABLE: 9-23 puntos.

### **d. Dimensión Tiempo libre**

Procesamiento:

- ❖ P<sub>máx</sub>:  $5 \times 4 = 20$
- ❖ P<sub>min</sub>: 5
- SALUDABLE: 14-20 puntos.
- NO SALUDABLE: 5-13 puntos.

### **e. Dimensión Consumo de tabaco y alcohol**

Procesamiento:

- ❖ P<sub>máx</sub>:  $9 \times 4 = 36$
- ❖ P<sub>min</sub>: 9
- SALUDABLE: 24-36 puntos.
- NO SALUDABLE: 9-23 puntos.



## ANEXO J

### ESTILO DE VIDA SEGÚN EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA EPE UNMSM LIMA-PERÚ 2019

ESTILO DE VIDA	EDAD			
	19-21		22-24	
	N°	%	N°	%
SALUDABLE	27	50%	21	38%
NO SALUDABLE	3	6%	3	6%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>56%</b>	<b>24</b>	<b>44%</b>

## ANEXO K

### ESTILO DE VIDA SEGÚN SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA EPE UNMSM LIMA-PERÚ 2019

ESTILO DE VIDA	SEXO			
	FEMENINO		MASCULINO	
	N°	%	N°	%
SALUDABLE	40	74%	8	15%
NO SALUDABLE	5	9 %	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>83%</b>	<b>9</b>	<b>17%</b>

## ANEXO L

### ESTILO DE VIDA SEGÚN PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA EPE UNMSM LIMA-PERÚ 2019

ESTILO DE VIDA	PROCEDENCIA					
	COSTA		SIERRA		SELVA	
	N°	%	N°	%	N°	%
SALUDABLE	33	61%	13	24%	2	4%
NO SALUDABLE	6	11%	0	0%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>39</b>	<b>72%</b>	<b>13</b>	<b>24%</b>	<b>2</b>	<b>4%</b>

## ANEXO M

### ESTILO DE VIDA SEGÚN ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DE LA EPE UNMSM LIMA-PERÚ 2019

ESTILO DE VIDA	ESTADO CIVIL					
	SOLTERO		CASADO		OTRO	
	N°	%	N°	%	N°	%
SALUDABLE	48	89%	-	-	-	-
NO SALUDABLE	6	11%	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

## ANEXO N

### ESTILO DE VIDA SEGÚN OCUPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA EPE UNMSM LIMA-PERÚ

2019

ESTILO DE VIDA	OCUPACIÓN	
	N°	%
SALUDABLE	48	89%
NO SALUDABLE	6	11%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

## ANEXO O

### ESTILO DE VIDA SEGÚN CON QUIEN VIVE DE LOS ESTUDIANTES DE LA EPE UNMSM LIMA-PERÚ

2019

ESTILO DE VIDA	CON QUIEN(ES) VIVE											
	1		2		3		4		5		6	
	N°	%	N	%	N°	%	N	%	N°	%	N	%
SALUDABLE	22	40%	3	6%	8	15%	12	22%	-	-	3	6%
NO SALUDABLE	4	7%	-	-	1	2%	1	2%	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>48%</b>	<b>3</b>	<b>6%</b>	<b>9</b>	<b>16%</b>	<b>13</b>	<b>24%</b>	<b>0</b>		<b>3</b>	<b>6%</b>

## ANEXO P

### ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA EPE UNMSM SEGÚN DIMENSIONES LIMA-PERÚ 2019

DIMENSIONES	ESTILO DE VIDA			
	SALUDABLE		NO SALUDABLE	
	N°	%	N°	%
ACTIVIDAD FÍSICA	7	13%	47	87%
HÁBITOS ALIMENTICIOS	45	83%	9	17%
DESCANSO Y SUEÑO	28	52%	26	48%
TIEMPO LIBRE	27	50%	27	50%
CONSUMO DE TABACO	54	100%	-	-

## ANEXO Q

### ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA EPE UNMSM LIMA-PERÚ 2019

ESTILO DE VIDA DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA	ESTUDIANTES DE ENFERMERIA	
	N°	%
SALUDABLE	48	89%
NO SALUDABLE	6	11%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>